Какие продукты провоцируют переедание
стр. 8

№ 19
4 мая 2021

Все для женщины

3 классных рецепта шашлыка
И на костре, и в духовке!
стр. 16

+ 3 мясных салата
Сытно, вкусно, просто! стр. 18

Отчего болит грудь?
стр. 20

1 шорты – 5 образов
стр. 4

стр. 9
Убираем тёмные круги под глазами

12 гаджетов, облегчающих готовку
стр. 13

Идеальная подкормка для суперурожая
стр. 28

Какие процедуры красоты надо сделать перед отпуском
стр. 6

Тренируем память у детей
стр. 27

Телеведущая Аврора: «Я вышла замуж благодаря карантину!»
стр. 10

На фото: Аврора (Ирина Трейман) с дочкой Авророй, г. Москва

ISSN 1819-0979
9 771819 097772 21019

Всё в наших руках!

Чтобы узнать характер человека, достаточно посмотреть на его руки – их форма и строение соответствуют земным элементам: дереву, металлу, огню, воде и земле

Обложка: Екатерина Егорова Фото: Getty Images, Shutterstock (2), instagram.com (9)

ДЕРЕВЯННЫЕ
Длинные ладонь и пальцы с четко выраженными костяшками – такая форма рук присуща личностям, которые предпочитают избегать реальности. Часто из этих людей получаются великолепные художники.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ
Квадратная ладонь и квадратные пальцы выдают человека, обладающего предприимчивостью. Чувствам они предпочитают рациональный подход, а в стрессовых ситуациях проявляют выдержку.

ОГНЕННЫЕ
Длинные ладони и пальцы с невыразительными костяшками принадлежат энергичным и амбициозным натурам. Они редко задумываются о последствиях своих скоропалительных решений.

ВОДНЫЕ
Овальная ладонь с короткими пальцами выделяет людей, умеющих подстраиваться под разные ситуации. Это прирожденные дипломаты, поэтому окружающие легко доверяют им свои тайны.

ЗЕМЛЯНЫЕ
Ладони квадратной формы и короткие пальцы присущи скромным и трудолюбивым людям. Несмотря на свойственную им общительность, раскрываются эти личности только перед теми, кого хорошо знают.



Как попасть на обложку журнала?



Присылайте свои фото с ребенком, сделанные в течение последних двух недель, на адрес редакции с пометкой **«Хочу на обложку!»**. Заявить о своем желании можно на сайте **Odnoklassniki.ru** (нужно стать участником группы «Журнал «Всё для женщины») и на сайте **«ВКонтакте»** (vk.com/vdzhofficial, оставляйте свои фото с ребенком в альбоме «Хочу на обложку!») или по **электронной почте** (отправляйте фото на адрес woman@im-media.ru).
ВНИМАНИЕ! Участие в акции не гарантирует попадания на обложку.
Съемки на обложку проводятся бесплатно!

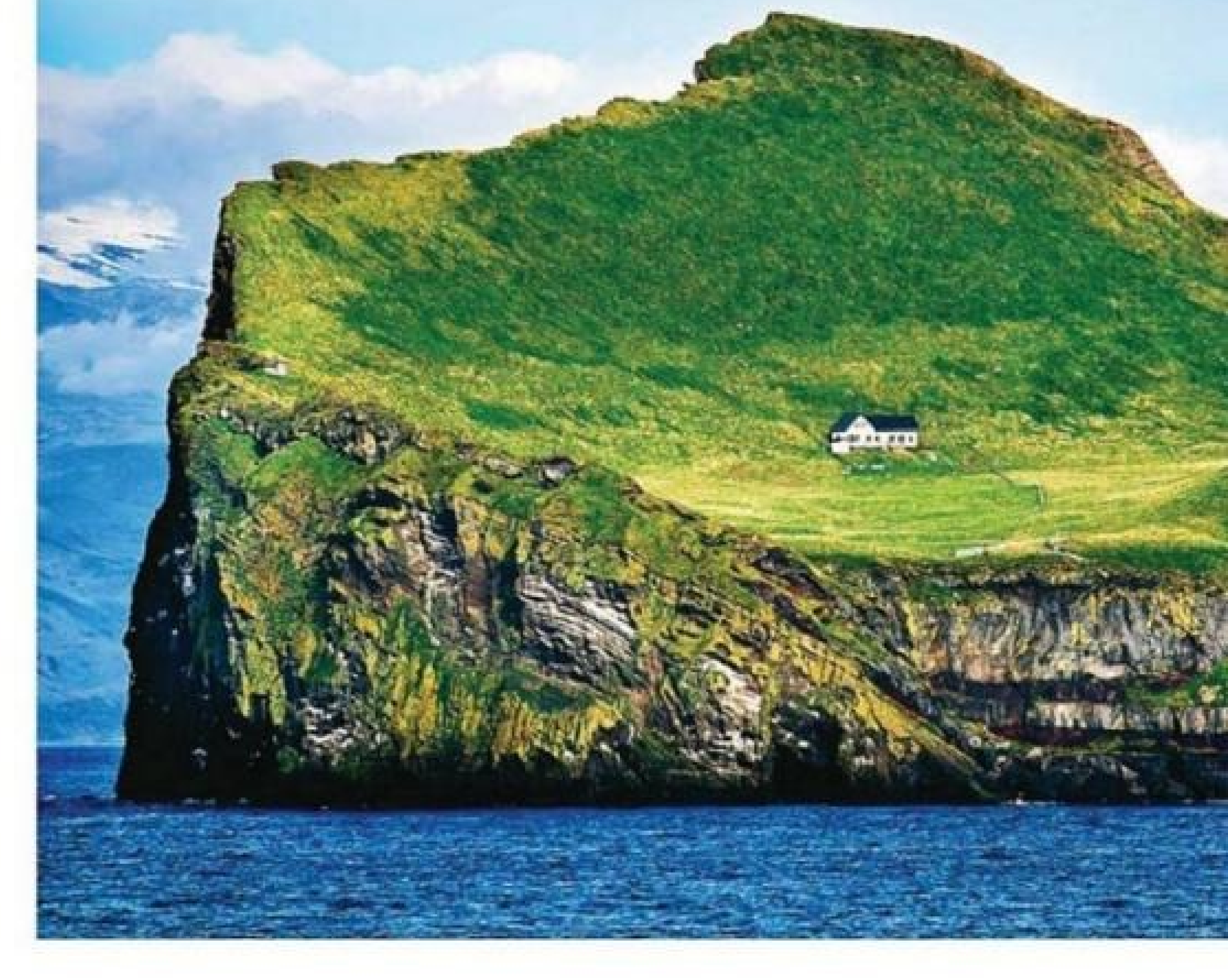
Печенье как

Лорена Родригес из Коста-Рики делает печенье, которое больше похоже на шедевры искусства. Выпечкой Лорена занимается уже 25 лет. Долгое время она готовила вкусное печенье только для семьи и друзей. Однажды подруга Лорены попросила ее испечь несколько печений для своей знакомой, у которой был день рождения. Тогда кондитер осознала, что красиво украшенная выпечка может быть отличным подарком на любой праздник, ведь ее шедеврами хочется скорее любоваться, а не уминать за обе щеки!





Один на краю света



из музея

Факт

На Кубе действует строгое правило: любой государственный автомобиль, в котором есть свободные места, обязан подвозить голосующих на дороге людей.

Посмотреть



Марсель работает в мясной лавке, но мечтает посвятить жизнь искусству – рисованию или пантомиме. Фильм **«Сопротивление»** режиссера **Джонатана Якубовича** в прокате с 6 мая.

Почитать

Виктора, Елену и Мусю связывает любимый город Ленинград, вместивший в себя радости и горести героев семейной саги **«Время обнимать»**. Автор книги – **Елена Минкина-Тайчер.**

На небольшом исландском острове Эдлидаэй, расположенном в Атлантическом океане, стоит всего один домик. В этом охотничье-рыбацком жилище нет электричества, водопровода и других благ цивилизации, включая интернет. Сейчас остров внесен в список природных заповедников, так как там гнездятся морские птицы. Туристы стремятся посетить это райское место в весенне-летний период, когда благоухающая зелень и многотысячные стаи птиц, прилетевшие на остров для гнездования, особенно радуют глаз.

Улыбнись

Мужчина приехал на долгожданную рыбалку. Погода не задалась, ни одной поклевки за день. Вдобавок лодка дала течь, вымок до нитки, утопил мобильник… Вечером, собирая снасти:
– Да-а, если бы рыбалка так не успокаивала, убил бы кого-нибудь!

– Так, дорогой, лучше говори, где был! А то я сама додумаю – тебе же хуже будет!

О женском.
Может быть, работа и не самое приятное занятие, но ведь куда-то надо пойти утром красивой!

Зелёный свет верблюдам!

В китайском городе Дуньхуан, расположенном в пустынном регионе Ганьсу, установили первый в мире светофор, предназначенный для верблюдов. Туры на этих животных здесь очень популярны, поэтому власти города решили обеспечить безопасность движения как для «кораблей пустыни», так и для туристов. Животные переходят дорогу на горящий зеленым знак с изображением верблюда, а пешеходы – на красный.



Универсальные шорты – такие, к которым проще всего подобрать разные варианты верха. Мы предлагаем взять джинсовые, темно-синие, без обязывающего декора. Отдайте предпочтение шортам до середины бедра, тогда их можно будет подворачивать и носить по-разному.

1 шорты – 5

Самые простые джинсовые шорты могут стать основой

Нежная фуксия

Широкую майку *(3)* заправьте с одной стороны в шорты, сверху наденьте яркую рубашку нараспашку *(1)*. Она может быть ниже шорт – не страшно. А если завязать полы спереди узлом, получится еще один образ. Только майку в этом случае нужно заправить в шорты полностью. Дополните ансамбль ярким контрастным кулоном *(2)* и броскими босоножками *(4)*.



Шорты, RAINBOW, **от 2090 руб.**

1. *Рубашка, bonprix,* **от 2590 руб.**

2. *Подвеска, Why Not Craft,* **от 244 руб.**

3. *Майка, BODYFLIRT,* **от 1790 руб.**

4. *Босоножки, Caprice,* **от 2395 руб.**

Молодёжно

Если у вас плоский животик и стройная фигурка, комбинируйте шорты с боди *(2)*. К такому ансамблю можно подобрать любую обувь, но, если хотите выглядеть оригинально, попробуйте сандалии-«гладиаторы» *(4)*. Стильные дополнения – поясная сумочка *(3)*, которую, кстати, можно носить и на плече, и многослойное колье с бутонами из ткани *(1)*.



1. *Колье, «Модные истории»,* **от 936 руб.**

2. *Боди, LOVE REPUBLIC,* **от 1199 руб.**

3. *Сумка поясная, DeNice,* **от 569 руб.**

4. *Сандалии, MEXX,* **от 2790 руб.**

Леди Баттерфляй

Шорты с пиджаком? А почему бы и нет, отличное решение! Главное, чтобы пиджак *(1)* был хотя бы чуточку выше шорт. Под него можно надеть любую блузку или майку – например, с яркими бабочками *(3)*. Поддержите их трехуровневым блестящим браслетом *(2)*, а пиджак – эффектными босоножками на платформе *(4)*. Удачный вариант для невысоких леди.



1. *Пиджак, oodji,* **от 1299 руб.**

2. *Браслет, Fiore D'oro,* **от 380 руб.**

3. *Майка, MF,* **от 488 руб.**

4. *Босоножки, Gelsomino,* **от 1349 руб.**

образов

для разных нарядов на все случаи жизни

На вечеринку!

Вариант в стиле спортшик, когда спортивные или повседневные вещи сочетаются с вечерними и гламурными. Золотая блузка *(3)* отлично впишется в ансамбль с шортами, если дополнить его правильной обувью и аксессуарами: туфельками на золотистой шпильке *(4)*, крупным колье *(2)* и нейтральной сумочкой *(1)*, но обязательно с небольшим золотистым элементом.



1. *Сумка, FashionLife,* **от 788 руб.**

2. *Колье, Diveya,* **от 456 руб.**

3. *Блузка, BODYFLIRT,* **от 1499 руб.**

4. *Туфли, PIERRE CARDIN,* **от 2999 руб.**

Морской стиль

Неважно, едете вы этим летом на море или нет, – курортное настроение можно создать с помощью джинсовых шорт, туники в красно-белую полоску *(3)* и пляжной шляпки *(2)*. Тунику советуем носить, заправив одну часть в шорты. Если предпочитаете навыпуск, обозначьте талию с помощью плетеного пояска *(1)*. Босоножки на танкетке *(4)* тоже будут в тему.



1. *Пояс, Me-Shock,* **от 273 руб.**

2. *Шляпка, FABRETTI,* **от 1636 руб.**

3. *Туника, HJK Store,* **от 793 руб.**

4. *Босоножки, T.TACCARDI,* **от 1699 руб.**

Актуально!

С чем носить джоггеры?

Как и джинсы, они подходят подо все, но гораздо удобнее



MASHCASAR, **от 2049 руб.**



«Северная Лагуна», **от 2430 руб.**

Джоггеры – спортивные брюки с манжетой внизу. Изначально были придуманы для джоггинга – утренних пробежек, но благодаря своему удобству вошли в повседневный гардероб. Джоггеры сидят свободно, у них нет застежки, талия обычно фиксируется резинкой, шнурками или лентами (в нарядных моделях). Современные джоггеры шьют из трикотажа, хлопка, джинсовой ткани и т.д. Их можно носить с кроссовками или босоножками на шпильке, пиджаком или толстовкой оверсайз. Фантазируйте – будет стильно!

В следующем выпуске № 20

Геометрия стройности. Какой рисунок на одежде лучше выбрать пышкам?

В продаже с 11 мая



Елена ШУВАЕВА
Косметолог

Какие процедуры сделать перед отпуском?

Они не только помогут вам отлично выглядеть на отдыхе, но и защитят кожу и волосы



УВЛАЖНЯЮЩИЕ МАСКИ

Перед отпуском очень важно напитать кожу влагой, чтобы в жару она не пересохла. Если вам по карману салонное увлажнение, можно сделать биоревитализацию – уколы с гиалуроновой кислотой. Понадобятся минимум две процедуры, поэтому начинать нужно за 4 недели до отпуска. Если же для вас это дорого, до самого отъезда делайте раз в два дня увлажняющие маски: из огурца, алоэ или с гиалуроновой кислотой.

Цена: одна процедура биоревитализации – от 2500 руб., тканевая маска с гиалуроновой кислотой – от 50 руб.

ДЕЗИНКРУСТАЦИЯ

Процедура поможет тем, кто страдает от комедонов и акне и хочет поехать на отдых с максимально чистой кожей. Это гальваническая чистка – щадящая процедура, которая позволяет удалить комедоны и гнойники при помощи электрического тока низкого напряжения. Кожу покрывают специальным раствором и водят по ней прибором, вырабатывающим гальванический ток. Устройство вытягивает себум и комедоны на поверхность кожи, не травмируя ее. Делать можно за неделю до отпуска. Но нужно понимать, что эта процедура не лечит, а лишь временно устраняет проблему.

Цена: от 2000 руб.

А это под запретом!

Срединный и глубокий пилинги. Это все, что сильнее скраба и поверхностного пилинга. Последние только отшелушивают отмершие клетки кожи, бодрят ее, а срединный и глубокий пилинги проникают внутрь эпидермиса и истончают кожу, поэтому могут приводить к появлению пигментации.

Отбеливание. Осветление кожи летом чревато ожогами: невозможно предсказать, как солнце будет взаимодействовать с химическими элементами отбеливающих средств. Даже если вы сделаете отбеливающую маску дома, необходимо воздержаться от загара в течение трех дней.

Удаление родинок, папиллом. Сама по себе эта процедура безвредна, но на месте одного косметического дефекта может образоваться другой: там, где раньше темнела родинка, появятся пигментное пятно или рубец.

Ботокс. Вещества, которые входят в состав косметического коктейля, очень чувствительны к ультрафиолету: попав под УФ-лучи, ботокс просто разрушится.

ХОЛОДНОЕ ОБЁРТЫВАНИЕ

Оно поможет снять отечность и улучшить обмен веществ. Охлаждающую маску, состоящую из ментола и водорослей, наносят под пленку на 30 мин. Чтобы тело успело подтянуться, нужно 10–12 процедур, по одной через каждые 2–3 дня. Поэтому начинать курс обертываний лучше за месяц до отпуска.

Цена: баночка с составом для обертывания – от 650 руб., живые ламинарии (200 г) – от 350 руб.

ЭПИЛЯЦИЯ

Конечно, наиболее эффективно борется с волосками лазер. Всего одна процедура лазерной эпиляции поможет забыть про волосы на 1,5 месяца. Но в зоне бикини проводить процедуру желательно за две недели до вылета. Если же вы не располагаете средствами на лазер, запишитесь на шугаринг. Он дешевле и убирает волоски, не провоцируя раздражения на коже. Делать можно за пару дней до отъезда.

Цена: лазерная эпиляция – от 2000 руб. за одну зону, шугаринг – от 800 руб. за одну зону.

ФИТОЛАМИНИРОВАНИЕ ВОЛОС

Чтобы не испортить локоны морской водой и солнцем, нужно запаять волоски в витаминный состав, в который входит целлюлоза. Процедура может проводиться с использованием красящих пигментов, так что еще и покраситесь перед отпуском. Очень удобно! Сделать можно за пять дней до отъезда.

Цена: от 3000 руб.

Фото: Depositphotos (4), Shutterstock



Наталья ЯКОВЛЕВА
Визажист

Выбираем подходящее и рассказываем, как правильно использовать

Лучшие средства для сияния кожи лица

Средство	Что это такое	Куда наносить	Что учесть
ХАЙЛАЙТЕР	Это концентрированный продукт, он содержит самое большое количество сияющих микрочастиц и способен придавать лицу наиболее насыщенное и яркое сияние	Точечно и в небольшом количестве – на выступающие части лица: скулы, спинку носа, подбородок, над и под бровями, а также над губой (это место называют «лук Купидона»)	Хайлайтер кремовой текстуры можно наносить на тональный крем. Сухое средство – поверх пудры
ЛЮМИНАЙЗЕР	Продукт с микрочастицами минералов. Создает нежное сияние на коже и смягчает ее недостатки: пигментацию, неровности и т.д. Кожа приобретает более светлый тон, переливается и эффектно мерцает	Содержит меньше мерцающих частиц, чем хайлайтер, поэтому средство можно наносить на все лицо или на те места, которые нужно выделить. Бывают тональные кремы, в состав которых уже входит люминайзер	Женщинам с жирной кожей не стоит наносить люминайзер на все лицо: он будет создавать избыточный блеск
БРОНЗЕР	Придает эффект здорового сияющего загара, выравнивает тон кожи. Также бронзер можно использовать как румяна или в качестве скульптурирующего средства для создания правильных контуров	Если вы хотите придать коже вид загоревшей, наносить бронзер нужно не только на лицо, но и на шею, ключицы, а также все открытые участки тела, иначе будете выглядеть так, будто загорали частями	Чтобы загар смотрелся натурально, выбирайте продукт на 2–3 тона темнее и теплее вашего цвета кожи

Ваши помощники



1. Стик для макияжа, хайлайтер THE ONE, Oriflame. Цена: **от 870 руб.**



2. Палетка люминайзеров с голографическим эффектом, DIVAGE. Цена: **от 499 руб.**



3. Мерцающее молочко с коллагеном для тела, Eveline Cosmetics. Цена: **от 265 руб.**

Причёска «Коса в косе»

Мастер-класс

Роскошный вариант для средних и длинных волос





1. Нанесите на волосы средство для укладки и завейте концы на круглую щетку. Соберите волосы на макушке и заплетите обычную косу.



2. Возьмите небольшую прядь справа и протяните через левую часть верхнего звена плетения. Оставьте прядь висеть вдоль косы.



3. Возьмите прядь слева и протяните через правое звено косы, но на ступеньку ниже. Плетите так, пока не введете в косу все волосы.

4. При плетении следите за натяжением прядей. Зафиксируйте косу внизу прозрачной резинкой и чуть вытяните волосы для создания объема.

Какая еда даже в диетическом меню может сыграть с нами злую шутку?

Продукты – провокаторы аппетита

Как правило, повышение аппетита провоцируют продукты двух групп.

● **С высоким содержанием сахара.** Когда мы едим их, уровень инсулина резко повышается, а затем так же резко снижается, в результате возникает чувство голода. Такое коварство проявляют не только плюшки и конфетки, но и, казалось бы, безобидные фрукты.

● **С высоким содержанием кислот, горечи.** Они раздражают стенки желудка и заставляют его усиленно вырабатывать сок, а это провоцирует рост аппетита. В том числе поэтому соленья и соусы – враги диеты.

Фото: Shutterstock (9), Depositphotos, smovey.com

Тревожный сигнал

Иногда повышенный аппетит может говорить о различных заболеваниях.

1. Сахарный диабет 2-го типа. Происходит чрезмерное выделение инсулина, глюкоза быстро преобразуется в гликоген и откладывается в жир. Поскольку глюкоза при данном заболевании используется не для производства энергии, а для создания запасов, организм постоянно требует подачи калорий.

2. Гипертиреоз (повышенная функция щитовидной железы). При нем производится большое количество гормонов, влияющих на обменные процессы, отсюда и постоянный голод.

Вредное полезное

Фруктовые смузи

Они полезны и низкокалорийны. Но организм не считает жидкую еду сытной. Если на завтрак у вас стакан смузи, вы проголодаетесь уже через полчаса.

Что делать? Приготовьте более густой смузи, добавив натуральный йогурт, а также немного полезного жира: семечки льна, тыквы.



Яичные белки



Блюда из одних белков плохо насыщают; кроме того, отсутствие желтков затруднит усвоение ряда полезных витаминов и минералов.

Что делать? Не обижать желтки пренебрежением.

Сухие завтраки

В мюсли и хлопьях полно сахара, мало клетчатки и почти нет белка. Из-за этого уровень сахара в крови нестабилен. И вот он, внезапный голод!

Что делать? Выбирать хлопья или мюсли с содержанием натуральных волокон выше 5 г на порцию. А еще лучше – готовить овсяную кашу.



Обезжиренный йогурт

В нем есть и белок, и полезные бактерии… Но в обезжиренные продукты производители часто добавляют много сахара и всякой химии.

Что делать? Попробуйте греческий йогурт 2–4%-ной жирности. В нем вдвое больше белка. А если добавить фрукты и орехи, получится и сытно, и вкусно, и полезно.

Фрукты и овощи красного цвета



Считается, что красный обостряет голод. Сам по себе алый перец или томат безвредны, но подсознание может воспринять их как сигнал к перееданию.

Что делать? В мире полно овощей и фруктов других цветов – наслаждайтесь ими.

Рисовые хлебцы



Их считают здоровой едой. Однако у хлебцев настолько легкая и воздушная текстура, что, если есть их сами по себе, велик риск не заметить, как пачка опустеет. А там совсем не ноль калорий!

Что делать? Намазывайте на них легкий творожный сыр с зеленью. Будет вкуснее, и больше 2–3 штучек вы уже не съедите.



Тренируемся дома

С помощью правильно подобранных фитнес-тренажеров поддерживать хорошую физическую форму гораздо легче!

СМУВИ (от 2000 руб.)
Это необычные гантели, внутри которых свободно перекатываются увесистые стальные шарики. За счет этого любые упражнения со смуви становятся более эффективными, чем с обычными гантелями. Держа их в обеих руках, можно бегать, шагать, выполнять приседания и пр.





БАЛАНСИРОВОЧНАЯ ДОСКА (от 900 руб.)
Упражнения на тренажере способствуют улучшению равновесия и координации. При балансировании на неустойчивой конструкции подтягиваются бедра и ягодицы.

! *Есть риск потери равновесия, а значит, падения. Поэтому, тренируясь, надо соблюдать осторожность, особенно пожилым спортсменкам.*



РОЛИК ДЛЯ ПРЕССА (от 240 руб.)
Это спортивное колесо с ручками поможет быстро и эффективно добиться плоского живота. Кроме того, занятия с ним улучшают осанку и благотворно влияют на позвоночник, уменьшая боли в спине.

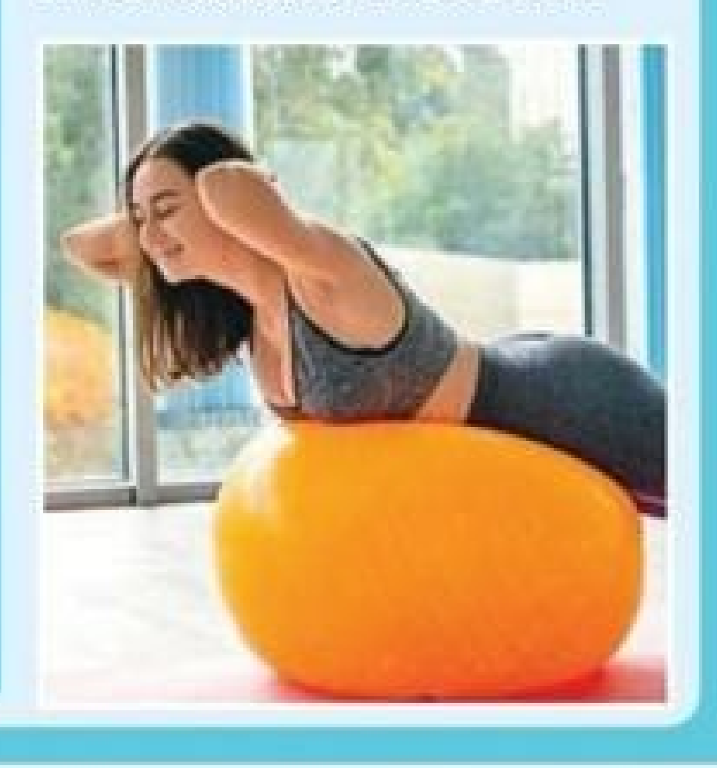




СТЕП-ПЛАТФОРМА (от 1500 руб.)
Этот небольшой подиум можно использовать как для занятий степ-аэробикой, так и для выполнения упражнений на равновесие. Прекрасный способ сжечь лишние калории и поддержать отличную физическую форму.



ФИТБОЛ (от 400 руб.)
Один из самых универсальных тренажеров, которые существуют в фитнесе. Упражнения на фитболе простые, невероятно эффективные и полезные. А главное, они подходят для людей с любым уровнем физической подготовки, позволяют не только развивать мышцы, но и повышать гибкость.



Тёмные круги **под глазами**

Почему они возникают и как можно решить проблему?



Ольга ЗЕМЛЯНИКИНА
Косметолог

КТО ВИНОВАТ?
Первая и самая частая причина – недосып и злоупотребление гаджетами, так что **нормализуйте свой режим дня и старайтесь откладывать телефон минимум за 2 часа до сна.**

Вторая причина – **генетическая предрасположенность,** так что если темные круги были у ваших родителей, бабушек и дедушек, то вполне вероятно, что они появятся и у вас.

Третья связана с так называемым **свечением сосудов:** этот дефект может исправить косметолог, заполнив носослезную борозду мягкими филлерами.

ЧТО ПОМОЖЕТ?
В домашних условиях можно использовать **кремы с пептидами и осветляющими компонентами.** Если же профессиональная косметика вам не по карману, просто добавляйте каждый раз по **несколько капель аптечной аскорбиновой кислоты в крем.** Витамин С будет благотворно влиять и на сосудистую стенку, и на пигментацию. Можно использовать **гели от варикоза.** Они хорошо работают, если наносить их каждый день и оставлять на 20–30 мин. Пусть и не сразу, но эффект появится.

Если же у вас не просто темные круги, а мешки под глазами, то вам **показана консультация нефролога и кардиолога,** чтобы исключить патологии сердца и почек. Нарушений с этой стороны не обнаружилось? Тогда, скорее всего, у вас жировые мешки (грыжи), которые **корректируются пластикой или инъекциями липолитиков.**





Популярная телеведущая (47 лет) – о приключениях в Африке, последствиях коронавируса и новостях на семейном фронте

В родном Орехово-Зуево с бабушкой

Благодаря кара я вышла зам

Алексей Трейман и две его Авроры

Мама с дочкой или две подружки?

– Аврора, кто придумал ваш псевдоним?

– Сама придумала. Я же попала на телевидение случайно – просто увидела объявление о кастинге ведущих на Муз-ТВ и зашла из любопытства. Комиссии, видно, понравилось, что я совершенно не волновалась, и я прошла отбор. А когда настало время выпускать меня в эфир, все стали думать, как меня представить. «Ирина Юдина» как-то не звучало. Ну я и предложила Аврору. Всем понравилось.

– Вашу дочку тоже зовут Авророй. А это чья идея?

– Это выбор моего мужа. Когда у нас родился ребенок, я доверила Алексею почетную обязанность придумать ему имя. И теперь у нас в семье две Авроры. Младшая – по паспорту.

– А как вас называют дома? Обеих одинаково?

– Ну нет, я все-таки Ирусик. А она Аврорик.

– Вы с мужем и дочкой одними из первых переболели коронавирусом. Есть ли последствия?

– С тех пор прошло больше года, но последствия ощущаются до сих пор. Причем об этом говорят многие из тех, кто перенес ковид. Например, быстрее стали уставать. Очень странная ситуация с алкоголем: легко опьянеть от одного бокала вина, чего никогда не случалось раньше. После болезни появились обонятельные причуды – одни теперь не переносят привычный парфюм, для других стал неприятен запах и даже вкус еды, прежде любимой.

– Переболев в числе первых, вы оказались в выигрышной ситуации: больше не надо было бояться заражения…

– Вообще, мне кажется, вся эта изоляция случилась из-за того, что я часто мечтала

В детстве на Черном море

ИЗ ДОСЬЕ

АВРОРА (Ирина Трейман, в девичестве Юдина)

> Родилась 18 июля 1973 года в г. Орехово-Зуево.

> Окончила Нижегородскую архитектурно-строительную академию по специальности «городское строительство».

> С 1996 по 2007 г. – ведущая канала Муз-ТВ.

> Проекты: «Клуб бывших жен» (ТНТ), «Настроение» (ТВ-Центр), «Большие праздники» («Карусель»), «Аврора & Арина» (YouTube).

> Муж – режиссер и продюсер Алексей Трейман, дочь Аврора (16 лет).

На съемках телепрограммы в ЮАР (2002 г.)


Если отдых, то активный!


До начала пандемии Аврора успела отдохнуть в Таиланде

НТИНУ уж!

побыть со своей семьей, как говорится, 24/7. Я как работающая мама периодически испытывала чувство вины, что мало времени провожу дома. И вот мироздание меня услышало и дало нам возможность побыть всем вместе. Правда, сначала проверило на прочность. Зато, когда мы поправились, уже была весна, и мы стали выходить на улицу все вместе: в условиях локдауна нашим пропуском на волю была собака.

– А что у вас за собака?

– Стаффордширский бультерьер Вуди Юдин. Ему два года, взяли мы его по совету моей подруги Божены Рынски. На эту породу у дочки нет аллергии. Несмотря на то что Вуди Юдин – бультерьер, по характеру он просто котик – такой же ласковый и игривый! Мы все его просто обожаем, а наша бабушка считает, что он нас поработил, – столько ему оказывается внимания. *(Смеется.)*

– Есть ли какие-то дела, которые вы смогли сделать только во время изоляции?

– Мы с Алексеем поженились.

– А разве вы не были женаты?

– Официально – нет. Хотя мы вместе уже 17 лет, все как-то не хватало времени оформить отношения. А тут как раз времени было в избытке, и в августе мы официально поженились. Дочка была свидетелем в загсе.

Дочка была свидетелем в загсе

– Поздравляю! Аврора, недавно вы посещали какие-то необычные курсы. Расскажите об этом.

– Да, я только что окончила курсы комического сторителлинга. Можно сказать, освоила технологию рассказывания историй и создания шуток.

– Ого! И какую же историю вы рассказывали на зачете?

– Про свою поездку в ЮАР, где мы с Алексеем решили стать парой. Мы отправились в Южную Африку снимать телепрограмму и провели там целый месяц. Чего только не повидали! И в вольер к крокодилам заходили, причем пустил нас туда человек без пальцев, который уверял, что это безопасно. И с самой ядовитой на свете змеей – черной мамбой – «общались»: в тот момент, когда она неожиданно выскочила из коробки, мы все как по команде очутились на деревьях. И в аквариум к белым акулам спускались – правда, уже после того, как их покормили. А вот в клетку, в которой людей опускают в океан, чтобы они лицом к лицу встретились с акулами в их естественной среде, я заходить наотрез отказалась. И когда мы увидели кадры, снятые внутри клетки, я чуть сознание не потеряла, настолько это было жутко!

От страха очутились на деревьях

– И вы все это пережили вместе с Алексеем?

– Да, он был режиссером нашей съемочной группы. Мы отсняли четыре замечательные программы, но, к сожалению, они так и не вышли в эфир: продюсеры не договорились. И теперь это наше семейное видео, которое мы иногда пересматриваем вместе с дочкой.

– А она не собирается пойти по маминым и папиным стопам?

– Вполне возможно. Она очень хорошо фотографирует и снимает видео. Алексей научил ее всему, от написания сценария до финального монтажа. У нее уже тысяча подписчиков в «Инстаграме», где она почти пять лет выступает как молодежный инфлюенсер, продвигая определенные косметические бренды. Сейчас она учится в 10-м классе, так что до выбора профессии еще целый год. Посмотрим.


Младший член семьи – стаффорд Вуди Юдин

– Знаю, что вы занимаетесь бизнесом – выпускаете одежду. Кто придумывает остроумные надписи на футболках?

– Креативом занимаюсь я, но Алексей мне помогает. Правда, полет его остроумия иногда приходится сдерживать. Просто если раньше мы были ориентированы на молодежную аудиторию, то сейчас хотим расширяться в сторону женщин в возрасте, а это уже совсем другие шутки.

Беседовала
Елена НАХАПЕТОВА

Фото: Екатерина Егорова, личный архив (9)

СОВЕТУЕТ АВРОРА

Всем, кто задумывается о своем питании и стремится обрести стройную фигуру, советую отказаться от жареного. Вместо сковородки купите пароварку и готовьте на пару. Еда получится значительно менее калорийной и будет вдвое полезней, чем жаренная на масле.

Чтобы поддерживать себя в хорошей физической форме, вовсе не обязательно посещать дорогие фитнес-клубы. Я, например, занимаюсь спортом во дворе, на самой обычной детской площадке, а кардионагрузки получаю, поднимаясь по лестнице вместо лифта.


Программа «Большие праздники» (2021 г.)


«Для занятий спортом нужно лишь желание»



Аркадий МИРОНОВ
Преподаватель воскресной школы

Сколько раз в день надо молиться?

Знаю только про утреннюю и вечернюю молитвы. Но уверена, что этого мало. Какие еще правила следует читать в течение дня?
Юлия Р., г. Симферополь

Если вам удается неотступно, с пониманием исполнять утреннее и вечернее правило, это совсем не мало. **Главное, чтобы молитва не превратилась в формальную читку текста.**
В то же время никто не призывает нас ограничиться только этими молитвами. Апостол Павел прямо говорит: «Непрестанно молитесь!» Задача доброго устроения духовной жизни подразумевает, что христианин стремится в течение дня о Боге не забывать.
Можно молиться перед едой и после, перед началом всякого дела (работы, учебы и др.) и по его окончании. Если же христианин хочет принять на себя особое молитвенное правило, он должен взять на это благословение духовного отца или приходского священника.

Как подготовиться к венчанию?

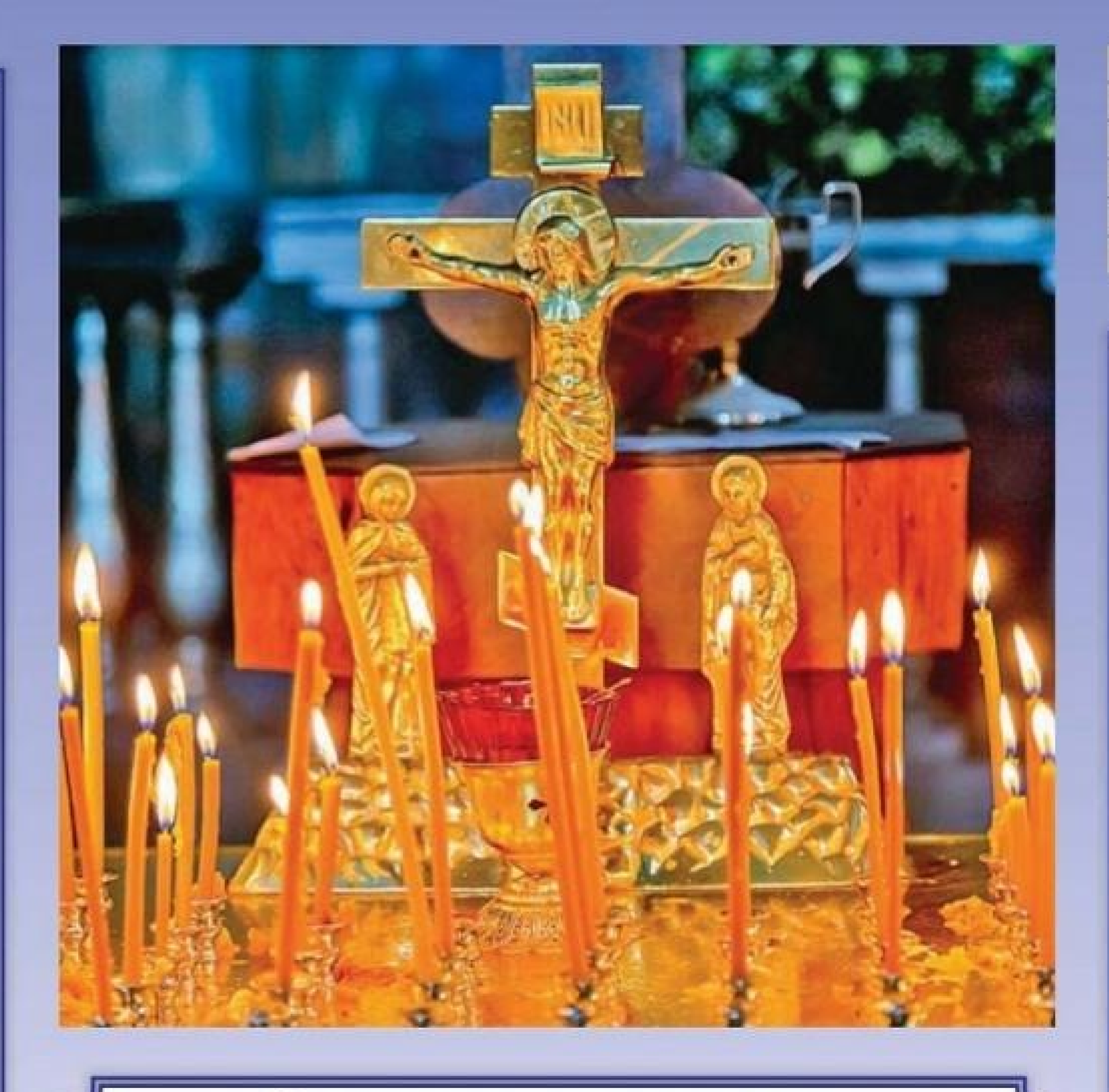
Есть ли какие-то обязательные ритуалы, таинства, которые надо совершить до венчания?
Дмитрий М., г. Смоленск

Во многих храмах перед венчанием **проводится собеседование.** Священник рассказывает о церковном понимании брака и о том, как будет проходить венчание. Делается это для того, чтобы, во-первых, выяснить, почему для жениха и невесты важно именно венчаться (действительно ли они церковные люди или просто ищут красивого обряда), во-вторых, чтобы разъяснить им, что такое брак в понимании Церкви. Подготовка к честной семейной жизни начинается с **исповеди.** Накануне венчания жених и невеста каются в грехах, совершенных в течение собственной жизни и после знакомства друг с другом. Очень правильно начать семейную жизнь с **совместного причащения.**
Перед обрядом муж и жена должны принести в церковь свидетельство о браке, свидетельства о рождении, документы, подтверждающие крещение. Для венчания надо иметь при себе икону Спасителя, икону Божией Матери, обручальные кольца, венчальные свечи.

Храню икону под подушкой...

Мне так спокойнее, но подруга говорит, что это неправильно и считается грехом. Так ли это?
Алена С., г. Москва

Если вы держите икону под подушкой не просто так, а из-за особого благоговейного отношения к изображенному святому и желания быть под его защитой даже во время сна, то это не будет грехом. **Но правильнее все-таки расположить икону на видном месте, так как она предназначена для молитвы.** Когда человек встает перед иконой, видит Христа, Матерь Божию или святого, ему легче обращаться к ним с молитвой, проще сосредоточиться.



11 мая – день поминовения усопших (Радоница). В этот день посещают кладбища, а также храмы, где молятся за умерших родственников.

Что такое камилавка?

Кто носит эту богослужебную награду и за какие заслуги?
Галина П., г. Иркутск

Богослужебно-иерархические награды Русской Православной Церкви являются формой поощрения духовенства и монашествующих за понесенные труды и заслуги перед Православием – в пастырском служении, богословской, научной и административной деятельности, восстановлении храмов, миссионерских, благотворительных и просветительских трудах. К ним относится и камилавка – **расширенный кверху твердый цилиндр черного, фиолетового или синего цвета.** Священники из белого духовенства (священники и дьяконы, которые могут вступить в брак) также имеют право носить камилавку как награду. Но надевают они ее только во время богослужения.

Очень злюсь на коллег...

На работе недавно прошло повышение, но меня оно не коснулось, хотя я дольше многих коллег здесь тружусь. От этого начинаю их тихо ненавидеть. Знаю, ненависть – это грех, но ничего не могу с собой поделать. Как быть?
Светлана В., г. Воронеж

Справиться с подобным своими силами очень сложно, лучше прибегнуть к Таинствам: **исповедаться, попросить помощи свыше и причаститься.** С каждым разом вам будет даваться все больше сил для преодоления этого страстного состояния. И помните: ненависть к ближнему и раздражительность, как говорят старцы, являются смертной отравой, которая губит здоровье и сокращает жизнь. Так что стоит побороться!

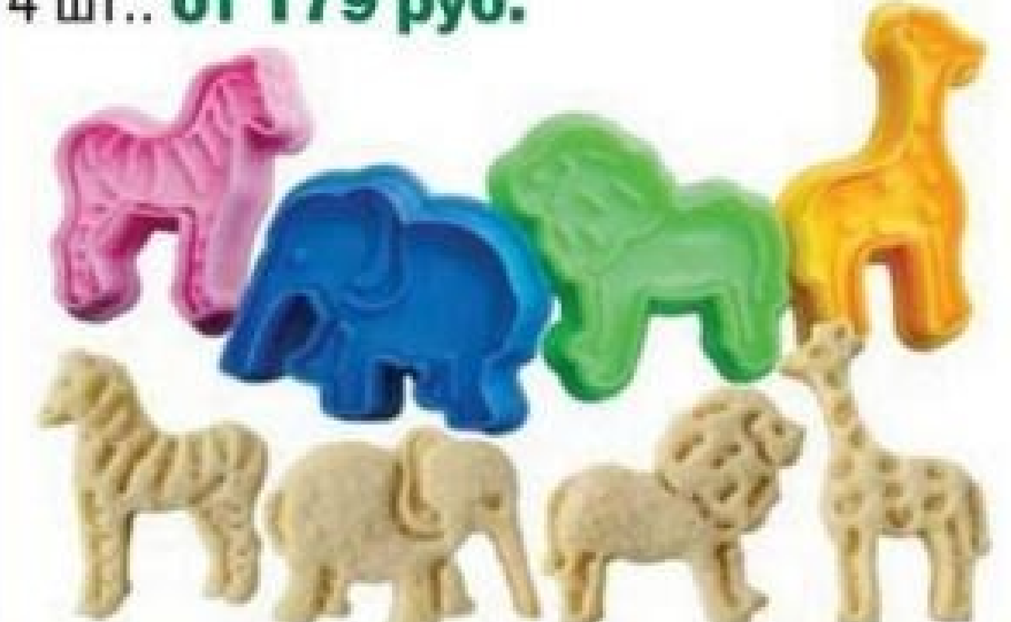
Задайте свой вопрос!
Наш адрес:
127287, г. Москва, а/я 2, с пометкой «Всё для женщины», вопрос веры»;
woman@im-media.ru

12 супервещиц для кухни

С ними готовить и убирать – одно удовольствие!

1 В МИРЕ ЖИВОТНЫХ

Такие формочки, как, например, «Хозяюшка», предназначены для вырезания из теста и мастики фигурок в виде животных: льва, слоника, зебры и жирафа. Сделаны из пищевого пластика. Цена набора из 4 шт.: **от 179 руб.**



2 ОЧЕНЬ ГИБКИЕ

Набор досок типа «Доляна Ассорти», сделанных из гибкого прозрачного пластика, предназначен для раздельной нарезки продуктов. Размер одной доски: 30×23 см. Цена набора из 4 шт.: **от 299 руб.**

3 ЧЕШУЯ НЕ РАЗЛЕТИТСЯ!

Вертикальная рыбочистка наподобие «Ассорти» оснащена контейнером. Ни одна чешуйка не пролетит мимо! Цена: **от 490 руб.**

4 ПРОЙДЁТ КАК ПО МАСЛУ

Ручная маслобойка вроде Kilner оснащена механизмом для взбивания сливок. Буквально за 10 минут вращения ручки они превратятся в масло. Размер: 19×30×13 см, объем: 540 мл. Цена: **от 3050 руб.**

5 УНИВЕРСАЛЬНАЯ

Щетка типа Tesson деликатно отмоет посуду с антипригарным покрытием. Может использоваться и как прихватка. Цена: **от 344 руб.**



6 С ХОЛОДКОМ

Форма для льда наподобие DUNYA «Кубики» имеет крышку, клапан и 12 ячеек для заморозки воды. Цена: **от 345 руб.**



7 МЕШОЧЕК ЧУДЕС



В набор с кондитерским мешком, к примеру DIY, входят 8 насадок из нержавеющей стали в форме цветов, узоров, листьев, звезд и т.д. Сам мешочек сделан из прочного термостойкого силикона, который выдерживает нагрев до 130 °С. Длина мешочка – около 30 см. Цена: **от 419 руб.**

8 УДАРНИК ТРУДА

Отделитель косточек вроде «1000 и 1 товар» поможет обработать за час 12–13 кг фруктов. Цена: **от 356 руб.**



9 КРЕПКАЯ ХВАТКА

Настенный держатель типа LettBrin надежно удержит крышки от кастрюль и сковородок. Цена: **от 390 руб.**

10 НАТРЁТ И НАРЕЖЕТ

Фрукто-овощерезка наподобие Solray снабжена несколькими насадками, сделанными из нержавеющей стали. С помощью этого механического набора можно очень быстро натереть или нарезать ломтиками, соломкой или слайсами овощи и фрукты, а также сыр и яйца. Цена: **от 795 руб.**





11 НА ВЫСОТЕ

Кухонная вешалка-держатель, такая как Top Seller, используется для хранения кухонной утвари. Удобно крепится к полке в шкафу. Сделана из металла. Размер: 26×6,5×2,2 см. Цена: **от 399 руб.**

12 ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

Регулируемый держатель из нержавеющей стали вроде Dry Rack служит для хранения губки, мыла и пр. Прикрепляется к смесителю. Размер: 23×10×7 см. Цена: **от 389 руб.**



Как выбрать рикотту

ПАМЯТКА ПОТРЕБИТЕЛЮ

Этот продукт, напоминающий нежнейший творог, идеально подходит для приготовления бутербродов и неповторим в сочетании с мясом, рыбой, птицей, овощами и фруктами. Ищем самую качественную рикотту, ориентируясь на данные нашей таблицы

Идеальный состав	Подсырная сыворотка из коровьего, овечьего или буйволиного молока или их смеси, оставшаяся от производства других сыров
Чего не должно быть в составе	Консервантов, красителей, ароматизаторов
Цвет	Белый
Консистенция	Мягкая, творожистая, влажная, без сухой корочки
Вкус	Сладковатый, нежный. Выраженная кислинка – признак испорченного продукта
Аромат	Свежий, молочный
Калорийность, 100 г	174 ккал
Упаковка	Лучший вариант – пластиковая упаковка с прослойкой фольги и картонным контейнером
Срок хранения	В открытой упаковке не более 3 суток
Для справки	Несмотря на диетические свойства рикотты, не рекомендуется употреблять более 250 г в сутки: в такой порции содержится суточная доза витаминов А, В, белка альбумина, кальция и лактозы

Фото: Shutterstock



Актуально

Чистый коврик

Быстро и легко почистить ковровую дорожку или циновку от соринок и ворса поможет такой способ. Разведите в пульверизаторе кондиционер для белья и воду в одинаковых пропорциях. Взболтайте смесь и обрызгайте дорожку. Кондиционер, работая как антистатик, уберет статический заряд, из-за которого мелкий сор так прочно держится на поверхности. Останется только пропылесосить коврик.

Новинки



◄ СУХОЕ, КАК ЛИСТ
В мыльнице Tesson вода стекает вниз, поэтому мыло остается всегда сухим.
Цена: **от 144 руб.**





БЕЗ КОЛЮЧЕК ►
Ваза для цветов «Кактус» сделана из пластика. Высота: 11 см.
Цена: **от 575 руб.**

▼ ЗАМЕНА ВЕДРУ
Держатель Bradex для мусорных пакетов крепится на дверцу шкафчика.
Размер: 24×13,5 см.
Цена: **от 315 руб.**





◄ И НЕ СЛЫШНО, И НЕ ВИДНО
Штора «Волшебная ночь» сшита из светонепроницаемого и звукопоглощающего материала. Не мнется. Размер: 150×270 см.
Цена: **от 1632 руб.**

ВОПРОС-ОТВЕТ

В шкафу с одеждой появился стойкий затхлый запах. Как от него избавиться?
Людмила Изотова, г. Березники Пермского края

Освободите от вещей полки и протрите их влажной тряпочкой. Затем на каждую полку поставьте по баночке пищевой соды. Если есть возможность, сделайте это днем или вечером и оставьте на ночь. Сода впитает в себя все неприятные запахи. Для закрепления эффекта можете сбрызнуть любимыми духами бумажные полотенца и разложить их по полкам, а сверху поместить вещи – так они всегда будут источать приятный запах.

Палантин «Белые цветы»

Женственная вещица, которую можно носить и в городе, и на отдыхе

Елена ОБУХОВА (на фото)

Автор работы, г. Санкт-Петербург

Вам потребуется:

- 250 г белой пряжи (55% хлопок, 45% акрил, 50 г/160 м, например YarnArt Jeans);
- крючок № 2,5.

3 Степень сложности изделия

Как делать

1 Свяжите по схеме 35 целых мотивов и 20 половинок (отмечены пунктиром на схеме).

2 Соедините мотивы в палантин. Сначала целые мотивы соберите в три ряда в шахматном порядке. Затем по длинным краям палантина прикрепите половинки. Места крепления мотивов показаны на схеме голубым цветом.

3 Свяжите шарики и прикрепите по нижним краям палантина.

КАК ВЯЗАТЬ ШАРИКИ

Начните с кольца амигуруми (см. рисунок). Оно очень удобно, так как ниточку потом можно затянуть и никаких дырок по центру не останется.

1-й ряд – в кольцо амигуруми провяжите 12 ст. с н., замкните вязание в круг.

2-й ряд – над каждым столбиком провяжите 2 ст. с н. (= 24 ст.).

3-й ряд – 24 ст. с н.

4-й ряд – провяжите по 2 ст. с н. вместе (= 12 ст.).

5-й ряд – оставшиеся столбики соберите на 1 петлю, набейте шарик наполнителем (обрезки той же пряжи) и затяните нить. Свяжите цепочки из в. п. и пришейте шарики к палантину.



СОВЕТ

Можно взять пряжу потоньше (55% хлопок, 45% акрил, 100 г/600 м), тогда палантин получится немного поуже и полегче.

Шашлыки в духовке или на костре

Их легко приготовить не только на даче, но и в домашних условиях

Грудинка в луковом маринаде

Время приготовления: 35 мин.
Время маринования: 1,5 часа
В 100 г около 195 ккал

На 6 порций

- 1 кг свиной грудинки
- 500 г репчатого лука
- 1,5 ст. ложки приправы для шашлыка
- 1 ч. ложка соли
- 1/2 ч. ложки черного молотого перца

1. Лук нарежьте полукольцами, переложите в кастрюлю. Туда же всыпьте приправу, соль и перец и перемешайте, немного разминая руками. Лук пустит сок, который и послужит маринадом для мяса.

2. Мясо нарежьте кусочками, чтобы их можно было нанизать на шампуры.

3. Выложите мясо к луку, перемешайте и оставьте мариноваться на 1,5 часа при комнатной температуре.

4. Нанижите мясо на шампуры. Готовьте около 20 мин. на решетке в разогретой до 200 °С духовке. На углях жарить нужно тоже 15–20 мин.

Рыбка с томатами и лимоном

Время приготовления: 25 мин.
В 100 г около 80 ккал

На 8 порций

- 2 тушки хека
- 2–3 помидора
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 ч. ложка приправы для рыбы
- 1 зубчик чеснока
- небольшой пучок укропа
- черный молотый перец
- соль
- 1/2 лимона

1. Рыбу разделайте на филе. Разрежьте каждое пополам – всего из двух рыбин получится восемь кусочков.

2. Посыпьте каждый кусочек приправой для рыбы.

3. Помидоры нарежьте мелкими кубиками, чеснок натрите, зелень покрошите. Смешайте все, посолите, поперчите, заправьте растительным маслом.

4. Положите на каждое филе по дольке лимона, сверху – помидоры. Готовьте в заранее прогретой духовке около 15 мин. при 180 °С или 10–12 мин. на мангале.

Курица с картошкой и салом



Время приготовления: 35 мин.
В 100 г около 158 ккал

На 5 порций

- 500 г куриного филе
- 100 г сала (можно копченого)
- 7–8 мелких картофелин
- 2 ст. ложки сметаны
- 1 ч. ложка приправы для шашлыка
- 1 ч. ложка сушеного чеснока
- 1 ст. ложка растительного масла
- соль
- черный молотый перец

1. Курицу нарежьте небольшими кусочками. Замаринуйте в смеси сметаны, всех приправ и соли на 30 мин.

2. Сало нарежьте тонкими пластинками. Картофель почистите, разрежьте пополам.

3. Нанизывайте картофель на шампуры, чередуя с курицей и салом. Смажьте маслом.

4. Запекайте в разогретой до 200 °С духовке около 20–25 мин. или на мангале до мягкости картошки.

Фото: Татьяна Берковская (3), Аурика Вынту (6), Depositphotos (4)

Маринованные стебли



На 2 л

- 500 г свежей черемши

Для маринада на 1 л воды:

- 2 ч. ложки уксуса (9%)
- 1,5 ст. ложки соли
- 2 ст. ложки сахара

1. Черемшу промойте и замочите в холодной воде на 2 часа, чтобы ушла горечь.

2. Банку вымойте и простерилизуйте. Выложите черемшу в банку. Можно уложить побеги по кругу или поставить вертикально (второй вариант быстрее промаринуется). Главное – закладывать черемшу довольно плотно, потому что после заливки она уменьшится в объеме и осядет.

3. Для маринада в 1 л воды добавьте соль и сахар. Доведите до кипения и проварите 2 мин. Снимите с огня и добавьте уксус.

4. Горячим маринадом залейте подготовленную черемшу, закатайте банку и поставьте вверх дном до полного охлаждения. Через недельку можно угощаться!

***Время приготовления:* 2 час 20 мин.**

В 100 г около 62 ккал

Черемша Вкусно и полезно!

Эта замечательная травка снижает артериальное давление и блокирует образование холестериновых бляшек. В мае – июне она в самом соку!

Холтмаш

Мастер-класс





На 20–25 штук

Для теста:

- 200 г кукурузной муки
- 150 г пшеничной муки
- 1/2 ч. ложки соли
- 1/2 ч. ложки соды
- 1 стакан кефира

Для начинки:

- 200 г творога
- 2 вареных яйца
- 100 г сливочного масла
- 2 пучка черемши
- 1 пучок щавеля
- 1 пучок петрушки
- соль

1. Для приготовления теста соедините в миске оба вида муки, соль и соду. Перемешивайте, частями вливая кефир *(фото 1)*. Месите, пока не получится эластичное мягкое тесто *(фото 2)*. Накройте его полотенцем и оставьте на 30 мин.

2. Для начинки промойте и обсушите полотенцем зелень. Мелко ее нарежьте, смешайте с творогом и натертыми на терке яйцами. Посолите начинку, перемешайте *(фото 3)*.

3. Тесто разделите на две части, каждую скатайте в колбаску. Разрежьте колбаски на одинаковые части размером с грецкий орех. Из одной колбаски получается 10–12 кусочков теста. Раскатайте каждый в кружок, выложите на него начинку *(фото 4)*. Аккуратно соедините края в центре и плотно их слепите.

4. В большой кастрюле вскипятите воду, подсолите и опустите в нее холтмаш. Варите на среднем огне до всплытия, 10 мин., аккуратно помешивая.

5. Готовый холтмаш выложите на блюдо и обильно смажьте сливочным маслом.

***Время приготовления:* 50 мин.**

В 100 г около 200 ккал





ЧТО ЗА ВКУСНЯТИНА?

Холтмаш – национальное чеченское блюдо, которое традиционно делают из смеси кукурузной и пшеничной муки, а в качестве начинки используют творог, черемшу и другие травы с огорода. Подают обязательно со сметаной!

3 классных мясных салата

Любой из них может украсить собой как праздничное меню, так и повседневную трапезу

Со свининой и фасолью



На 4 порции
- 500 г мякоти свинины
- 200 г консервированной фасоли
- 2–3 маринованных огурчика
- 1 луковица
- 2 яйца
- петрушка
- растительное масло
- майонез
- соль
- черный молотый перец

1. Свинину отварите, остудите и нарежьте мелкими кубиками.

2. Яйца сварите, нарежьте кубиками.

3. Лук мелко нарежьте, обжарьте в масле до золотистого цвета.

4. Фасоль откиньте на сито, огурцы нарежьте кубиками, петрушку порубите ножом.

5. Соедините все, заправьте майонезом, поперчите и посолите.

Время приготовления: 1 час
В 100 г около 185 ккал

С ветчиной и капустой



На 3–4 порции
- 200 г пекинской капусты (без кочерыжки)
- 200 г ветчины
- 1 сладкий перец
- 1 банка сладкой кукурузы
- 2 ст. ложки майонеза
- черный молотый перец
- соль

1. Капусту тонко нашинкуйте. Выложите в салатник.

2. Ветчину нарежьте тонкой соломкой, добавьте к капусте.

3. Сладкий перец очистите от семенной коробки. Мякоть нарежьте тонкими полосками, отправьте в салат.

4. С кукурузы слейте сок. Зерна добавьте в салат, перемешайте. Поперчите по вкусу, добавьте майонез и при необходимости посолите.

! Попробуйте приготовить этот салат с белокочанной капустой. Только нашинкуйте ее очень тонко и немного пожмите руками, чтобы стала мягче.

Время приготовления: 10 мин.
В 100 г около 125 ккал

С говядиной и сухариками

На 4–5 порций
- 400 г филе говядины
- 1 банка красной консервированной фасоли
- 2–3 огурца
- 1/2 репчатого лука (лучше красного)
- 150 г батона
- 3 зубчика чеснока
- 4 ст. ложки растительного масла
- майонез
- черный молотый перец
- соль

1. Мясо отварите. Остудите и нарежьте мелкими кубиками.

2. Масло смешайте с выдавленным через пресс чесноком.

3. Батон нарежьте небольшими кубиками. Смешайте с маслом. Выложите на противень и подрумяньте в духовке.

4. Лук нарежьте тонкими перьями. Огурцы – брусочками. Фасоль промойте.

5. Соедините в салатнике все подготовленные ингредиенты, кроме сухариков, заправьте майонезом, перемешайте, посолите и поперчите.

6. Перед подачей добавьте сухарики.

Время приготовления: 2 часа
В 100 г около 195 ккал



Фото: Аурика Вынту (3), Татьяна Берковская (8)

Кулинарные хитрости

✔ Чтобы сварить суп из говядины или свинины быстрее, не кладите в воду цельный кусок мяса – нарежьте его мелкими кубиками. Супчик получится вкусным и приготовится за 30 мин., а не за 1,5–2 часа.

✔ В фарш для чебуреков лук не режьте, а перекрутите дважды или пробейте блендером. Получится кашица. Перемешайте ее с фаршем и оставьте на 30 мин., чтобы мясо впитало луковый сок.

✔ Картофельное пюре для начинки получится вкуснее, если добавить в него шкварки от сала. Нарежьте сало с мясными прожилками мелко и зажарьте. Вытопленный жир не добавляйте!

В следующем выпуске № 20
- 4 невероятных рецепта с говядиной.
- Легкие и нежные блюда из творога и ягод.
- Закуска из молодой капусты.

В продаже с 11 мая

Творожные кольца с ягодами

Мастер-класс

Не десерт, а сама нежность: легкое заварное тесто и до невозможности вкусный крем

На 14–16 штук

Для заварного теста:
- 6 яиц
- 200 г муки
- 100 г сливочного масла
- 90 мл молока
- 1/2 ч. ложки соли

Для творожного крема:
- 300 г творога
- 180 г сливочного масла
- 3–4 ст. ложки сахарной пудры
- 70 г сгущенки
- 1 ст. ложка коньяка

Для начинки и посыпки:
- 200 г ягод
- 1 ст. ложка сахарной пудры

1. Для заварного теста в сотейник или небольшую кастрюлю влейте теплое молоко и 90 мл воды, всыпьте соль. Доведите до кипения. Положите сливочное масло и дайте ему полностью растаять *(фото 1)*. После чего всыпьте всю муку и продолжайте держать на огне, постоянно мешая. Когда тесто начнет отлипать от стенок кастрюли *(фото 2)*, снимите его с огня и дайте остыть.

2. По одному добавляйте в тесто яйца и перемешивайте, пока консистенция не станет однородной. Тесто в итоге должно лениво стекать с ложки, медленно расплываться и частично держать форму. Если взять немного теста пальцами и разжать их, получается форма песочных часов или так называемый птичий клюв *(фото 3)*.

3. Переложите тесто в кондитерский мешок с насадкой «звезда» *(фото 4)* и отсадите на противень, застеленный пергаментом, в форме колец диаметром 8–9 см *(фото 5)*. *Если нет кондитерского мешка,* заполните тестом обычный целлофановый пакет. На одном из концов сделайте маленький надрез и через него выдавливайте тесто. Получатся кольца, только без бороздок.

4. Выпекайте в заранее разогретой до 220 °С духовке 15 мин. Затем убавьте огонь до 180 °С и продолжайте печь до румяного оттенка. Остудите. Во время выпечки не открывайте дверцу духовки, иначе тесто опадет и больше не поднимется.

5. Готовые кольца остудите, каждое разрежьте вдоль пополам, как на *фото 6*.

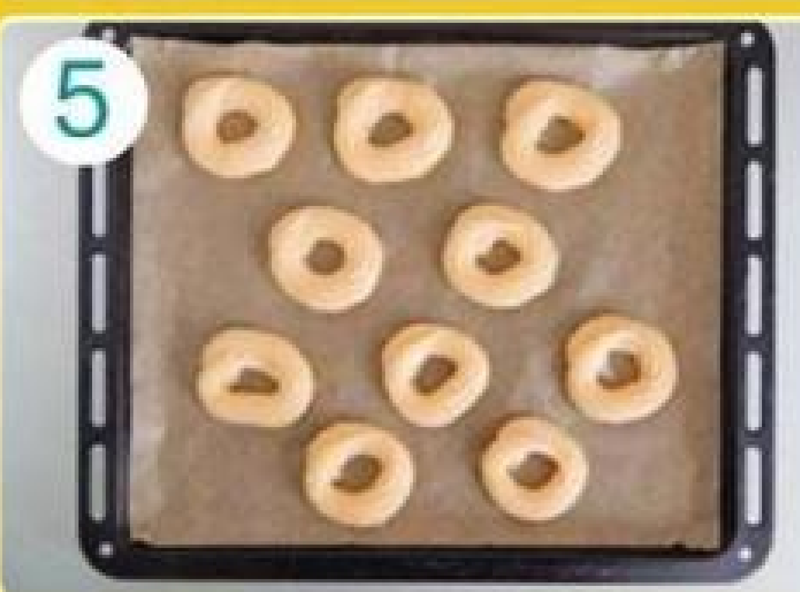
6. Для крема взбейте мягкое масло с сахарной пудрой до побеления и пышности. В другой посуде пробейте погружным блендером творог со сгущенкой и коньяком. Перемешайте обе массы *(фото 7)*.

7. На нижнюю половину колец положите крем.

8. Ягоды нарежьте произвольно и выложите на крем. Закройте кольца верхними половинками и посыпьте сахарной пудрой. Перед подачей подержите в холодильнике около 30 мин.

Время приготовления:* *1,5 часа
Время охлаждения: 30 мин.
В 100 г около 270 ккал






Боль в груди – повод для беспокойства?

Ирина АБРАМОВА
Акушер-гинеколог, врач УЗИ, заведующая гинекологическим отделением клиники «Креде Эксперто»

Стоит ли сразу подозревать рак, если возникают неприятные ощущения в молочных железах?

ПОЧТИ НОРМА

Распирание и болезненность при надавливании в молочных железах за несколько дней до начала менструации **считаются нормой. Но только если с наступлением критических дней дискомфорт проходит.**

ОТКУДА БОЛЬ

Виноват гормональный дисбаланс. В первой половине цикла под действием эстрогенов в груди усиливается деление клеток, накапливается жидкость. Прогестерон, уровень которого растет во второй фазе цикла, при отсутствии беременности должен убрать отечность и лишние клетки. Но **если уровень прогестерона низкий, а эстрогенов – высокий, ткани уплотняются, жидкость застаивается, сдавливая нервные окончания. И появляется боль.**

МАСТОПАТИЯ

Если гормональный баланс не восстанавливается из года в год, то структура молочных желез меняется: увеличивается доля железистой ткани, образовываются кисты. Это и называется мастопатией. Тогда грудь уже может болеть независимо от менструации. **Поскольку мастопатия повышает риск развития рака груди, состояние молочных желез надо держать под контролем.** Некоторые уплотнения могут со временем исчезнуть, а вот другие врачи рекомендуют удалять.

Кстати

Боль в молочных железах – обычное явление в начале приема оральных контрацептивов. Она может наблюдаться в течение трех месяцев. Но если боль не проходит, нужно обратиться к врачу и заменить препарат.

КАК НЕ ЗАПУСТИТЬ?

Понять, норма у вас или отклонение, поможет маммолог. Желательно посетить врача в период с 5-го по 12-й день цикла: в это время отечность молочных желез спадает и провести осмотр проще. В эти же дни цикла делают УЗИ молочных желез (для женщин моложе 30 лет). Дамам постарше советуют делать и УЗИ, и маммографию. **Чтобы вовремя заметить неладное, нужно проходить исследования каждый год до 40 лет, а потом раз в два года.**

БУДЕМ ЛЕЧИТЬ!

Не обязательно, что врач при болях в груди назначит гормональную терапию. **Иногда неприятные ощущения проходят на фоне приема обезболивающих, успокаивающих, противоотечных средств,** витаминов и микроэлементов, в частности магния.

Лекарственная терапия дополняется диетой. Рекомендуется отказаться от кофеинсодержащих напитков, консервов, солений, копченостей, снизить количество мяса и жиров, увеличить в рационе долю фруктов и овощей, круп, нормализовать питьевой режим.

БОЛИТ ОДНА, А НЕ ОБЕ

И такое бывает. Если боль ощущается в правой груди снизу, **это может быть отзвуком панкреатита, гепатита, почечной колики.** Болит в верхней части – стоит проверить легкие. В левую грудь отдают **сердечно-сосудистые заболевания, межреберная невралгия.** В таком случае надо сначала посетить маммолога, а если проблем с грудью нет – профильного врача.

Важно!

Рак груди редко проявляет себя болью. Вас должны насторожить изменения формы молочных желез, покраснение и шелушение кожи, втянутый сосок, выделения из него.

В следующем выпуске № 20

Неочевидные причины диареи.

В продаже с 11 мая





Юлия
ВОИСТИННЫХ
Врач-терапевт высшей категории

Подпорченные продукты, непрожаренный шашлык и грязная вода могут стать причиной отравления

Отравленные выходные

Симптомы

Об отравлении свидетельствуют несколько признаков:
- ➔ снижение аппетита, ощущение недомогания;
- ➔ вздутие и схваткообразные боли в области живота, расстройство стула;
- ➔ тошнота, рвота;
- ➔ холодный пот, снижение давления;
- ➔ температура (она может быть как небольшой – 37–37,5 °С, так и высокой, до 39–40 °С).

Обычно признаки отравления проявляются в течение 1–8 часов после приема несвежей пищи и сохраняются 1–2 суток.

Что делать?

Если отравление протекает относительно легко, надо:
- ✔ вызвать рвоту (если прошло менее 2–3 часов);
- ✔ пить больше жидкости – воды, компотов, а при диарее и постоянной рвоте – специальные растворы для восстановления водно-минерального баланса (регидратации) – порошки для их приготовления продаются в аптеке;
- ✔ принять энтеросорбент, например активированный уголь (1 таблетка на 10 кг веса), для вывода токсинов из организма;
- ✔ после нормализации состояния пропить курс про- и пребиотиков, чтобы восстановить микрофлору, пострадавшую из-за отравления.

Когда нужна скорая

При высокой температуре, непрекращающейся или темной рвоте, сильной боли в животе, если в кале присутствует кровь или наблюдаются вялость и спутанность сознания.

Кстати

После отравления соблюдайте щадящую диету: ешьте каши, омлеты, пюре, отварные и паровые овощи, мясо.

Лечим мозоль

Что делать с пузырем, если он мешает и болит?

Откуда вода?

Когда кожа подвергается постоянному трению, ткани расслаиваются. Образуется пространство, где собирается лимфа. Она обеззараживает и защищает нижние слои от трения.

Прокалывать или нет?

Если мозоль не мешает, просто заклейте ее пластырем. Волдырь большой? Проколите его: если лопнет сам – заживление затянется.

Спускаем пузырь правильно

Чтобы не занести инфекцию, действуйте так.

1-й шаг. Возьмите стерильную иглу от шприца или простерилизуйте швейную: прокипятите, подержите в спирте.

2-й шаг. Обработайте поврежденную область и руки антисептиком.

3-й шаг. Проколите пузырь, введя иглу параллельно коже сбоку мозоли. Если волдырь большой, сделайте несколько проколов.

4-й шаг. Мягкими надавливающими движениями удалите из пузыря жидкость.

! *Кожу не срезайте: по мере подсыхания она отойдет сама.*

5-й шаг. Заклейте мозоль бактерицидным пластырем. Меняйте его регулярно.

Чтобы заживление прошло быстрее, не держите волдырь все время под пластырем. Давайте мозоли дышать, хотя бы ночью.

Важно!

Если жидкость в волдыре мутная, мозоль болит, кожа вокруг воспалена, значит, внутрь попала инфекция. Обязательно идите к врачу в травмпункт!



Весёлый переплёт



◀ БОЛЬШЕ ЛЁГКОСТИ
Абажур, сплетенный из лозы или ротанга нейтрального цвета, идеально подойдет для небольшой кухни. Такой источник света визуально не перегрузит пространство.

Вещи из лозы и ротанга придают обстановке особый шарм. А еще они практичны и удобны



В ТЁПЛОЙ КОМПАНИИ
Прикроватный столик из ротанга хорошо вписывается в стиль кантри или прованс и может дополняться плетеными корзинками и шкатулками.



СТЕНА В АЖУРЕ ▲
Композиция с плетеными тарелками на светлой стене добавит колорита интерьеру, оформленному в скандинавском стиле, кантри, экостиле.



ЭЛЕГАНТНОЕ РЕШЕНИЕ
Удобный комод с плетеными ящиками станет прекрасной альтернативой традиционной полке для телевизора.

◀ КРАСОТА НА КУХНЕ
Плетеные корзинки для хранения полотенец и столовых приборов, хлеба и фруктов – стильные и практичные решения для кухни. Благодаря своей фактуре они прекрасно смотрятся на столешнице.

ПОЕХАЛИ! ▶
Декоративное кашпо в виде детского велосипеда сразу привлечет внимание в комнатной оранжерее. И конечно, станет ее главным украшением.



ХОРОШАЯ ПАРОЧКА!
Пуфики можно использовать по прямому назначению. А если поставить их один на другой, получится небольшой столик, который вполне сойдет за журнальный.

Надежда КУЗНЕЦОВА
Юрист

5 вопросов про курортные сборы

Сколько и в каких случаях туристам придется заплатить дополнительно?

1 Где действует курортный сбор?

Пока принять участие в эксперименте, начатом в 2017 году, решились только 4 региона: Краснодарский, Ставропольский и Алтайский края, а также Крым. Но сбор ведется не по всей их территории (см. более подробную информацию ниже).

2 Каким образом уплачивается?

Собирать деньги с туристов и передавать их в казну обязаны операторы – фирмы и ИП, официально оказывающие гостиничные услуги. То есть, если вы сняли комнату у частника или живете в палатке, сбор вас не коснется.

3 Кто обязан платить?

Курортный сбор должны уплачивать все совершеннолетние граждане, которые проживают более суток в гостиницах, санаториях, пансионатах и подобных объектах.

4 Кто может не платить?

Сбор не касается тех, кто живет на территории эксперимента постоянно, приехал на лечение по ОМС или на спортивные соревнования. Плюс в каждом регионе есть свой перечень туристов-льготников, которые освобождены от уплаты сбора.

5 Когда нужно заплатить?

Внести платеж можно в любое время в период пребывания в регионе, но не позднее дня выезда из отеля. Если вы оплатили сбор в начале отдыха, но затем вы-ехали из гостиницы раньше, чем предполагали, вам обязаны провести перерасчет и вернуть сумму переплаты.



Краснодарский край

(Закон Краснодарского края от 27.11.2017 № 3690-КЗ)

Места:

- город-курорт Анапа;
- город-курорт Геленджик;
- город-курорт Сочи;
- город Горячий Ключ;
- Небугское сельское поселение Туапсинского района;
- Шепсинское сельское поселение Туапсинского района;
- Новомихайловское городское поселение Туапсинского района и др.

Полный перечень приведен в Законе Краснодарского края от 27.11.2017 № 3690-КЗ.

Цена:

10 руб. в сутки с туриста.

Алтайский край

(Закон Алтайского края от 1.11.2017 № 76-ЗС)

Места:

- город Белокуриха.

Цена:

30 руб. в сутки с каждого туриста.

Ставропольский край

(Закон Ставропольского края от 8.12.2017 № 130-кз)

Места:

- город-курорт Ессентуки;
- город-курорт Железноводск;
- город-курорт Кисловодск;
- город-курорт Пятигорск.

Цена:

50 руб. в сутки с каждого туриста.

Республика Крым

(Закон Республики Крым от 30.11.2017 № 435-ЗРК/2017)

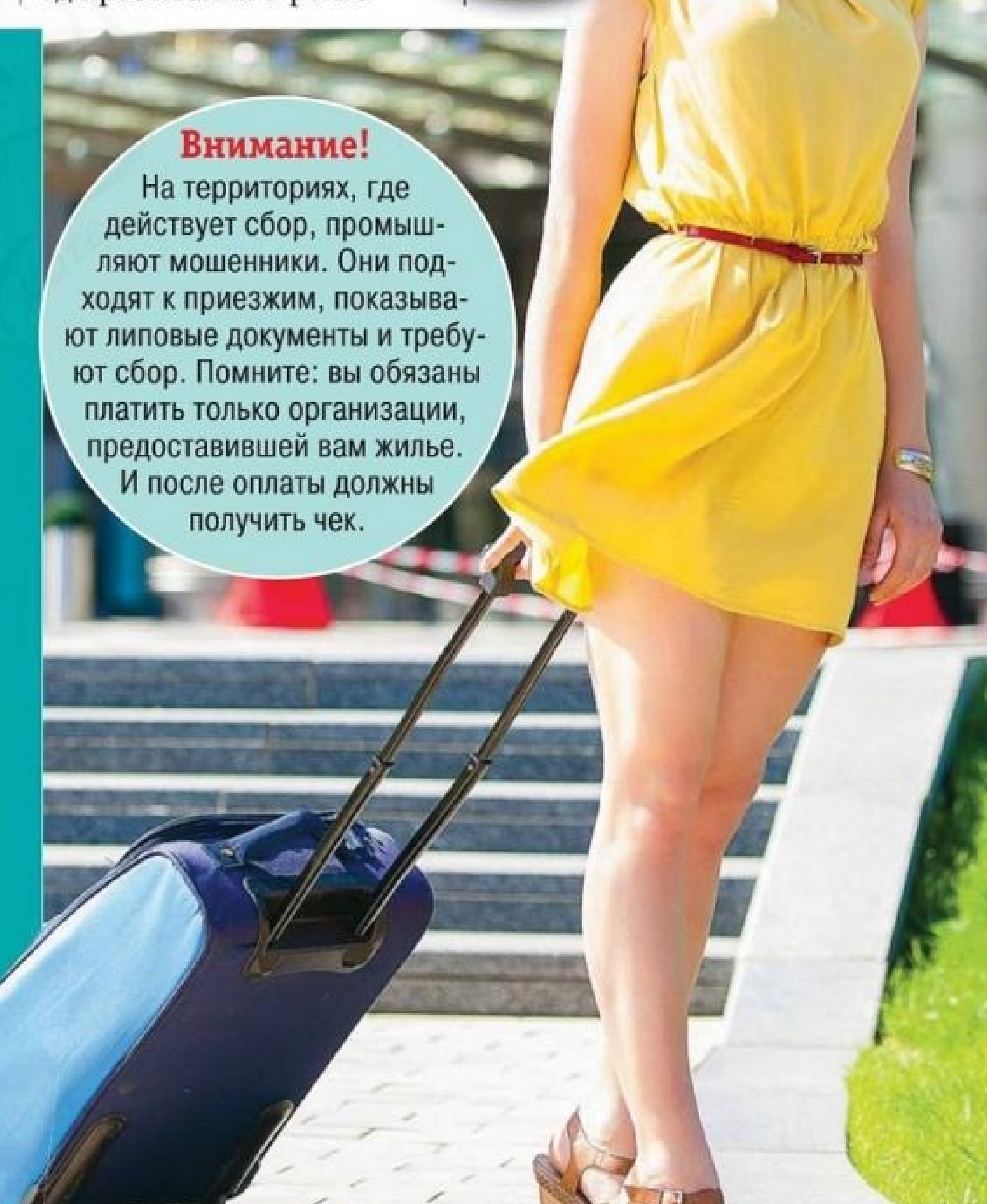
! Сбор приостановлен до 1 мая 2022 года.

Места:

- городской округ Алушта;
- городской округ Судак;
- городской округ Феодосия;
- городской округ Ялта.

Цена:

10 руб. в сутки с каждого туриста в период с 1 мая по 30 сентября.

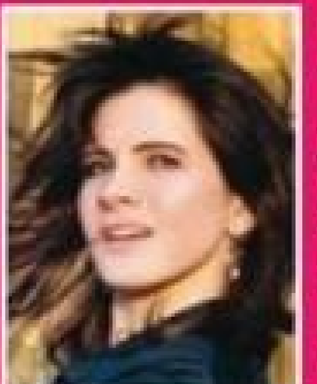


Внимание!

На территориях, где действует сбор, промышляют мошенники. Они подходят к приезжим, показывают липовые документы и требуют сбор. Помните: вы обязаны платить только организации, предоставившей вам жилье. И после оплаты должны получить чек.

Промышленный туризм

Посидеть в кабине настоящего самолета – мечта каждого мальчишки



Светлана ДЕМИДОВА
Путешественница, тревел-журналист

Хотите узнать, как работают кондитерская фабрика, аэропорт, электростанция? Тогда стоит побывать в этих интересных местах!

Производство тульских пряников, г. Тула

Как самостоятельно приготовить тульский гастрономический символ по рецепту, который появился 300 лет назад и хранится в первозданном виде? **Фабрика «Медовые традиции» устраивает такие мастер-классы** для тех, кто хотел бы привезти из Тулы не просто купленный в магазине пряник, а собственное произведение искусства. Заодно в процессе можно узнать легенды, связанные с любимым лакомством.

Что нужно знать
Посещение: групповое, 20–50 человек.
Время экскурсии: 1 час.
Узнать подробности и записаться: medovye.com/ekskursii/
Адрес: г. Тула, ул. Скуратовская, 98.



Лакомство, изготовленное своими руками, точно будет особенным!

Хохломская роспись, г. Семенов, Нижегородская область

Этот старинный народный промысел известен далеко за пределами страны. На **фабрике «Золотая хохлома» вам покажут процесс производства ярких изделий от начала до конца:** вытачивание, роспись, художественный цех. Можно и самостоятельно расписать игрушку на мастер-классе – художники фабрики делятся своим мастерством, рассказывают историю промысла и помогают экскурсантам создать своими руками сувенир, который станет интересным подарком для близких. При фабрике работает музей, где представлена огромная коллекция предметов с росписью.

Что нужно знать
Посещение: групповое, в будни или выходные.
Время экскурсии: 1,5 часа.
Узнать подробности и записаться: goldenhohloma.com/turizm/programms
Адрес: Нижегородская область, г. Семенов, ул. Чкалова, 18.

Уникальный русский промысел существует уже более 300 лет

Телецентр «Останкино», г. Москва



Не путайте с Останкинской башней: телецентр – это место, где проходят съемки любимых программ. Посмотреть студии с декорациями и без, пройтись по подземному переходу между зданиями, услышать рассказ экскурсовода о работе на ТВ – **путешествие по телецентру позволит узнать много интересного о том, что происходит по ту сторону экрана.** И историю телевидения тоже – например, экспонаты в музее техники покажут, как все рабочие процессы выглядели годы назад.

Что нужно знать
Посещение: групповое или индивидуальное.
Время экскурсии: 1,5–2 часа.
Узнать подробности и записаться: ostankino.ru/ekskursii
Адрес: г. Москва, ул. Академика Королева, 12.

В телецентре можно и на съемку передачи попасть!

Аэропорт Бегишево, г. Набережные Челны

Понаблюдать за посадкой самолетов, забраться в кабину пилота в музейном Як-40, посмотреть, как проходят регистрация на рейс и обработка багажа, – **на экскурсии по аэропорту становится явным все, что обычно скрыто от глаз пассажиров.** Каждый участник получит свой личный посадочный талон (улететь по нему не удастся, но можно получить настоящее бортовое питание). Так как аэропорт – это режимный объект, посещение нужно планировать не менее чем за две недели.

Что нужно знать
Программа рассчитана на детей.
Посещение: групповое, 15–35 человек.
Записаться можно через турагентство: alian-tour.ru
Адрес: Республика Татарстан, 21 км от г. Нижнекамск или 24 км от г. Набережные Челны.

Фото: Пресс-службы музеев (8), Shutterstock



Саяно-Шушенская ГЭС,

г. Саяногорск, Хакасия

Одну из крупнейших гидроэлектростанций в мире можно увидеть самостоятельно или с экскурсией. Правда, подняться на сам гребень плотины не получится: после аварии это запрещено. Но смотровая площадка располагается всего в километре, и с нее отлично видно сооружение, укротившее Енисей. **На экскурсии можно узнать, как строилась электростанция,** такая важная для Хакасии и всей страны. Туристам, которые хотят приехать самостоятельно, стоит захватить темное время суток, чтобы увидеть ночную подсветку.

Что нужно знать

Посещение: групповое, до 15 человек.

Время экскурсии: около 6 часов.

Записаться можно через турагентство: discovery-khakasia.ru

Адрес: Республика Хакасия, выезд из г. Абакан.



Плотина Саяно-Шушенской ГЭС с обеих сторон как бы вмонтирована в горы



Самостоятельно расписанное украшение будет ценным подарком себе и близким

Ювелирный завод,

г. Санкт-Петербург

Одно из старейших ювелирных производств, **«Русские самоцветы»,** было основано в 1912 году. Устав предприятия подписал император Николай II.

Сейчас при заводе развивают экскурсионное направление. Под руководством гидов все желающие могут узнать, как металл и камни превращаются в изящные украшения, иконы и посуду, познакомиться со старинными и современными технологиями, посмотреть видеоролики о производственных процессах, послушать рассказы о традициях ювелирного дела.

Экскурсантов, которые захотят попробовать свои силы в создании прекрасных украшений, **приглашают принять участие в ювелирных мастер-классах по эмали и филиграни.** Один из самых популярных вариантов – роспись эмалями яйца-подвески с позолотой в стиле Карла Фаберже.

Что нужно знать

Посещение: групповое, от 10 человек. Возможно индивидуальное в указанные даты.

Время экскурсии: 1 час, время мастер-класса с экскурсией – 2 часа.

Записаться можно через турагентство: excurspb.ru

Адрес: г. Санкт-Петербург, пл. Карла Фаберже, 8.

Мария МОРОЗОВА
Психолог

Получится ли из вас начальник?





Узнайте, сможете ли вы стать боссом, если представится возможность

Конкуренция – это:
- путь к неврозу 1
- двигатель прогресса 2
- источник адреналина....... 4
- дорога к успеху 3

Общество других людей вас чаще:
- вдохновляет................ 4
- развлекает 3
- утомляет 1
- раздражает 2

В какой цветовой гамме вы оформили бы личный кабинет:
- оранжевый и зеленый...... 3
- белый и голубой 2
- фиолетовый и серый 1
- бежевый и персиковый..... 4

Став шефом, вы в первую очередь запретили бы в стенах офиса:
- перекуры и незапланированные перерывы.............. 4
- романы и личные отношения 2
- интриги и сплетни о коллегах 1
- опоздания и ранние уходы 3

А обязательным бы сделали:
- производственную гимнастику 3
- горячие обеды 2
- дресс-код 1
- место для психологической разгрузки 4

Вам поручают срочное задание, но времени на его выполнение катастрофически не хватает. Вы:
- попросите у руководителя отсрочку............2
- призовете на помощь коллег 3
- откажетесь от выполнения.. 1
- просидите всю ночь, но не подведете 4

Если возникла необходимость работать в кафе (баре), вы бы с большей охотой стали:
- бариста...................... 2
- барменом 3
- администратором 4
- официанткой................ 1

Чрезвычайная ситуация для вас – это:
- личный вызов 4
- необходимость действовать 3
- повод для беспокойства ... 1
- житейская неизбежность 2

8–13 баллов

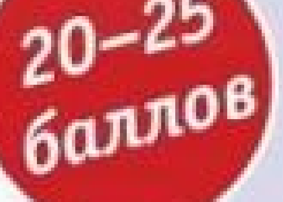
Исполнитель

Следует признать, что держать в руках бразды правления вам вряд ли по силам. Вам чуждо чувство соперничества, не хватает решимости, деловой хватки, честолюбия и жесткости в характере. Вы не из тех, кто любит быть на виду и стремиться принимать судьбоносные решения. **В верхнем эшелоне вам грозят нападки как сверху – от руководителей более высокого ранга, так и снизу – от подчиненных.** Но вы вполне можете стать ценным работником благодаря добросовестности, ответственности и скрупулезности.

14–19 баллов

Единоличница

У вас определенно есть качества, которые необходимы руководителю: аналитический склад ума, решительность, амбициозность, честолюбие, предприимчивость и настойчивость. Но все же управлять другими людьми – работа не для вас. **Вы в большей степени одиночка, нежели глава коллектива.** Свои интересы вы часто ставите на первое место, вам дороже личный комфорт. Что ж, самостоятельность, независимость, умение хорошо делать то, что нравится, и желание отвечать только за себя достойны уважения.



Лидер

Вы и без руководящей должности пользуетесь уважением коллектива и являетесь неформальным лидером. Вы рассудительны, уравновешенны и корректны в общении. Можете дать мудрый совет, если попросят, подключиться к коллегам, когда у них возникнет аврал, поставить на место распоясавшегося хама и хвастуна, припечатав его парой точно выверенных фраз, и вообще задаете тон в команде. Если вам доведется стать начальником, то **основная трудность для вас будет в расстановке приоритетов, ведь придется разрываться между служебными обязанностями и семьей, друзьями, хобби.**

26–32 балла

Босс

У вас достаточно знаний, профессионализма и опыта для роли шефа. И если представится шанс порулить коллективом, **вы наверняка проявите себя как энергичный и эффективный начальник.** Вы можете вдохновлять, готовы направлять, вовремя поощрять и справедливо корить подчиненных. В критический момент вы обнаружите ошибки и примете единственно верное решение, а когда потребуется, своим примером покажете сотрудникам, что и как им следует делать.

Фото: Shutterstock, Depositphotos



Марина КАЛИНИНА
Психолог

Тренируем память

Развивать память важно в любом возрасте. Приучайте к этому детей в игровой форме. И полезно, и весело!

2–4 года

Описание

Возьмите несколько фигурок, с которыми любит играть ваш малыш. Покажите ему игрушки и попросите подробно их описать. Затем **спрячьте и предложите сыну или дочке рассказать о них по памяти.** При этом помогайте, но не спрашивайте строго, а побуждайте вспомнить: «Какая на гномике шапочка?», «Какого цвета рожки у коровки?»

Шерлок Холмс

Подберите игрушки, которые состоят из разноцветных деталей: кубики, пирамидки и т.п. Положите их на стол в разобранном виде. Затем предложите крохе отвернуться или уйти в другую комнату и в это время уберите одну деталь. Вернувшись в игру, **малыш должен вспомнить, чего не хватает на столе.** Постепенно усложняйте задачу, увеличивая количество «исчезнувших» игрушек.

5–10 лет

Продолжай!

В этом возрасте дети уже знают много стихов, а значит, с помощью этого умения можно натренировать память. Схема такая: **вы начинаете читать стих, прерываетесь на середине рифмы, а ребенок продолжает.** Затем вы его останавливаете, читаете и снова делаете паузу, чтобы ребенок продолжил. И так несколько раз.

Звукорежиссёр

Выберите мультфильм – лучше короткий, понятный и нравящийся ребенку. Посмотрите его вместе. Затем **выключите звук и попросите сына или дочь озвучить героев.** Можно по ролям. Такая игра способствует хорошему контакту с родителем, а еще в нее можно вовлекать других членов семьи. Это весело и интересно!



11–14 лет

Слова, слова

Для тренировки памяти и внимания хорошо подойдет запоминание слов в разных вариантах. Например, напишите и покажите ребенку 10–15 слов. **Пусть он изучит их в течение 1 мин. (время варьируется в зависимости от возраста), а затем запишет по памяти в том же порядке.**

Другой вариант: школьнику диктуются слова с интервалом в 4–5 сек., а он записывает их так, как запомнил. Чтобы было легче, предложите чаду, пока вы диктуете, проговаривать слова шепотом или писать их ручкой в воздухе.

Корректурная проба

Суть упражнения заключается в поиске разных вариантов букв в тексте. Например, **нужно найти и вычеркнуть все буквы «а», «и» или «н+о».** Такое занятие тренирует внимание и память.

Зола в помощь!

Пепел, оставшийся после сжигания дров, листвы, веток, отлично насыщает почву калием и фосфором. Каким растениям это необходимо?

Ягодные кустарники (смородина, крыжовник, малина)

Преимущество древесной золы – отсутствие хлора, который очень не любят ягодные кустарники. В мае – июле раз в 3–4 недели **под каждое растение внесите по 600–700 г пепла,** при этом заделывая вещество в почву лопатой или мотыгой. Полезен растениям и полив зольным раствором: 300–400 г золы на 10–12 л воды.

Клубника

Во время образования ягод и после сбора урожая проведите подкормку клубники по листьям: в 10 л воды внесите 100 г золы, настаивайте сутки. **Опрыскайте плантацию, используя 1 л настоя на 1 кв. м.**



Плодовые деревья

Под яблоню, вишню, грушу и сливу золу вносят раз в 2–3 года. По краю приствольного круга сделайте бороздку глубиной 15–20 см, заполните ее **питательным раствором (1 кг пепла на 20–30 л воды),** а затем засыпьте землей.

Капуста, кабачки, огурцы

В период завязывания кочанов капусты и во время цветения огурцов и кабачков **посыпьте междурядья золой: 250 г на 1 кв. м,** затем полейте растения.

Кстати, рассыпанная зола не только насытит почву полезными элементами, но и защитит овощи от слизняков и мошек.

Томаты, перцы

Овощи подкармливают золой несколько раз за сезон: в процессе пересадки рассады перцев и помидоров на грядки **(в каждую посадочную лунку добавьте смесь из золы и земли 2:1);** в период роста кустиков и образования завязей (используйте раствор: 250 г золы на 10 л воды). Норма полива – 500 мл на растение.



Кому нельзя

✔ Не следует применять пепел для растений, предпочитающих кислые почвы: это клюква, черника, ежевика, щавель, все хвойные, а также гортензии и рододендроны.

✔ Не любят золу редис, редька и репа: все силы растений уйдут на «вершки» в ущерб «корешкам».

Картофель и корнеплоды

Перед посадкой картофеля опудрите клубни золой или **внесите по 30–40 г вещества в каждую лунку.** Когда появятся крепкие молодые ростки, опрыскайте картофель, а также свеклу и морковь зольным раствором: разведите 250–300 г пепла в 10 л воды, размешайте и сразу используйте.

Розы

При высадке кустов роз в каждую лунку всыпьте по горстке золы. От тли и других вредителей розу спасет **опрыскивание зольным раствором (300 г на 10 л воды) с добавлением мыла.** Обрабатывать розы следует утром в безветренную погоду или после дождя.

Советы

✔ Готовя удобрение, строго следуйте нормам. Чрезмерные дозы приводят к защелачиванию грунтов, сбрасыванию листвы и увяданию цветов, а также появлению горьковатого привкуса у плодов.

✔ Не применяйте древесный пепел вместе с другими удобрениями. Выждите несколько дней после использования золы.

Кстати

Древесную золу можно купить (от 70 руб./кг).

Лунный календарь

10 мая – борьба с сорняками, вредителями и болезнями, прореживание всходов, вырезка поросли.
11 мая – неблагоприятны работы с растениями.
12 мая – окучивание, прореживание всходов, мульчирование, полив, посадка ампельных и вьющихся растений: клематисов, девичьего винограда и др.
13, 14 мая – рыхление, выкорчевка пней, обрезка усов клубники, санитарная обрезка, пасынкование, прищипка, прививка.
15, 16 мая – высадка рассады томатов, огурцов, перцев, баклажанов, фасоли кустовой, патиссонов, белокочанной и цветной капусты, посев сидератов, подкормка, обильный полив, посадка многолетних и однолетних растений, ягодных кустарников, винограда, клубники, заготовка лекарственных трав во время цветения.

Пригодятся!

КВА-КВА ▶
Фигура декоративная «Лягушка сидит» («Барельеф»). Цена: **от 470 руб.**





◀ **ДЛЯ УРОЖАЯ**
Питательная добавка для клубники (ZionI), 700 г. Цена: **от 890 руб.**

С ХОЛОДКОМ ▶
Рюкзак-холодильник «Фрио». Цена: **от 115 руб.**





◀ **ВСЁ ЕСТЬ**
Набор садового инструмента «Чудесный сад «Цветник S». Цена: **от 600 руб.**

Почему не цветёт лилия

Каких ошибок стоит избегать при посадке и уходе за растением

Поздняя посадка

Если опоздать с укоренением луковиц, цветы вырастут ослабленными, будут болеть и плохо цвести. Поэтому, **как только грунт хорошо прогреется (в начале и середине мая),** высаживайте растения в цветник. Если по каким-то причинам вы не можете выехать на дачу, держите луковицы в прохладе (не выше +5...+6 °С) – например, в холодильнике, предварительно завернув их в бумагу.

Влажное место

Лилии абсолютно не терпят заболоченных участков, они там чахнут. Для посадки **выбирайте место, на котором весной не бывает застоя талой воды, а осенью – дождевой.** Можно устроить дренаж: выкопайте на расстоянии 1–1,5 м от цветов небольшую траншейку – лишняя влага будет скапливаться там.

Много тени

Сажая лилии, придерживайтесь принципа **«цветы – на солнце, корни – в тени».** Размещайте лилии на открытом месте, покрыв почву вокруг них опилками, сосновой корой. Или высадите вокруг лилий цветы с мелкой корневой системой (иберис, армерию, алиссум и др.).

Нехватка «витаминов»

Лилии могут не цвести, если их давно не подкармливали. Внесите минеральное удобрение (по инструкции!) при появлении листьев и в начале цветения.

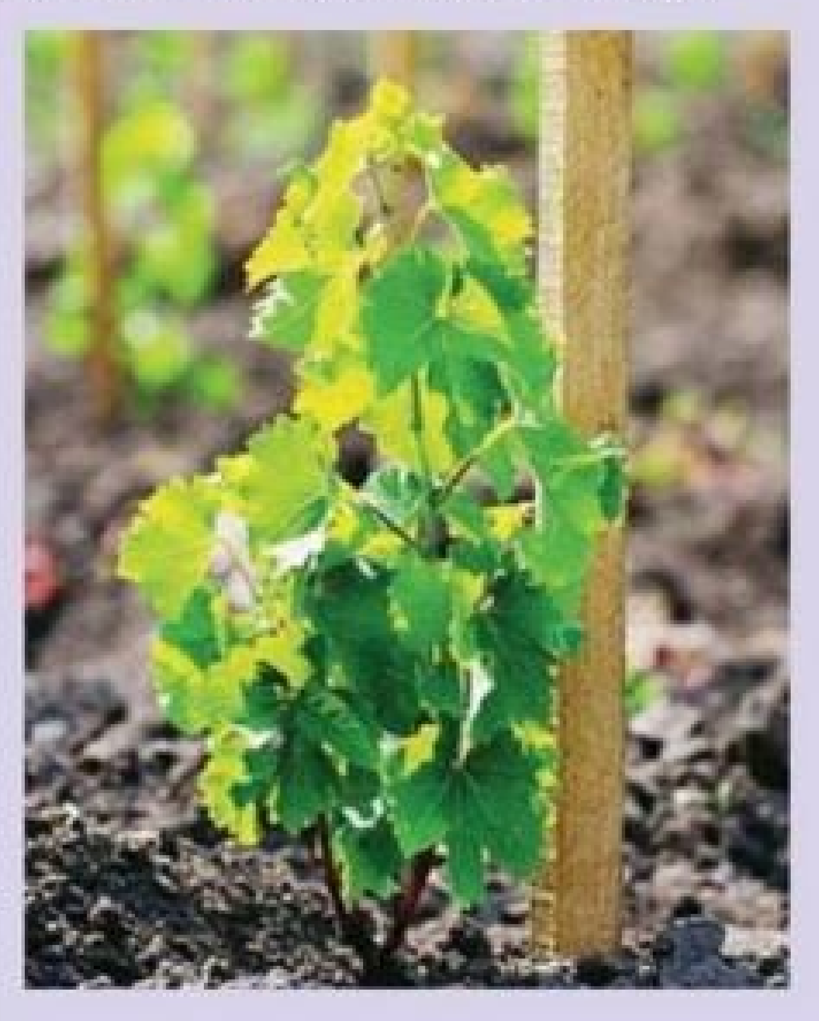
! *Избегайте подкормок с высоким содержанием азота, иначе будет много листьев и мало цветков.*

Важно!
Для лилий вредна как слишком глубокая, так и очень мелкая посадка. Обычно цветы высаживают на глубину 10–15 см.

4 правила посадки винограда

Грамотно посаженный весной виноградный куст будет хорошо развиваться и обильно плодоносить долгие годы

1 УВЛАЖНЯЕМ
Если вы приобрели саженцы с открытой корневой системой, перед посадкой **корни нужно вымочить** – несколько часов подержать в воде. Так растение восстановит потерянную влагу.



2 ПОДРЕЗАЕМ КОРНИ
Длинные корни при посадке могут загнуться и надломиться, поэтому перед укоренением саженца **подрежьте корни до 10–15 см.**

3 КОПАЕМ ЯМУ
Мелко виноград сажать не стоит: зимой он может замерзнуть, а летом – засохнуть. **Идеальный размер ямы – 60×60×60 см.** Копая яму, верхний грунт складывайте в одну сторону, а из более глубоких слоев – в другую. Верхнюю, более плодородную землю при посадке нужно будет насыпать на дно ямы, тогда корни быстрее приживутся.

4 УКОРЕНЯЕМ
В плодородный слой земли добавьте ведро перегноя и 2 ст. ложки калийно-фосфорного удобрения. Перемешайте и высыпьте в яму 1/2 смеси. Затем сделайте в лунке холмик и водрузите на него саженец, расправляя корни. **Следите, чтобы нижний глазок (почка) был на уровне почвы.**
Насыпьте оставшийся грунт до половины ямы, уплотните, полейте саженец (20–30 л). Как только вода впитается, засыпьте яму полностью и сделайте лунку для дальнейшего полива. В первое время прикрывайте виноград от солнца.

Фото: Shutterstock (5), Екатерина Егорова

Забавные фото от читателей



«А что это вы тут творите?! Я тоже рисовать хочу!»
Кот Котофей со Степаном и его тетей Натальей Гофман, г. Томск

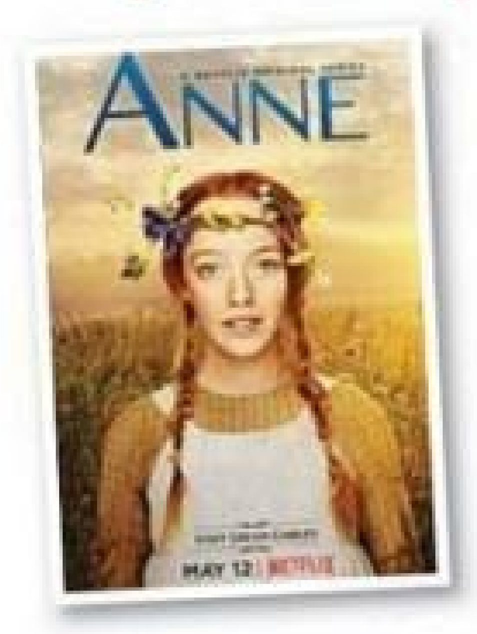


«Ох, по-моему, в этом костюмчике я на мухомор смахиваю...»
Мопс Луна (хозяйка Ольга Никитина, г. Москва)

Присылайте свои фото с пометкой **«Фото недели»** на электронную почту **woman@im-media.ru**

Что посмотреть в выходные

3 лучших сериала для семейного просмотра



«Энн», 2017 г.
Лишившись родителей, Энн попадает в приют. Но в скором времени жизнь девочки резко меняется. В главной роли: Э. Макналти.



«Родители года», 2020 г.
Пол и Эли готовы умереть за своих отпрысков, а иногда хотят убить их... В ролях: М. Фриман, Д. Хаггард.



«Папик», 2019 г.
Красотка Лиза принимает пенсионера Меркулова за миллионера и решает взять его в оборот. В ролях: С. Боклан, Д. Петрожицкая.



Еженедельный журнал «Всё для женщины» № 19 (774), дата выхода в свет: 4 мая 2021 г.
Учредитель и издатель: ООО «ИМ Медиа»
Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-79996 от 25.12.2020

Генеральный директор: Алексей Иванов
Исполнительный директор: Муза Монамс
Издатель: Александр Иоффе
Главный редактор: Ирина Александровна Бобкова
Дизайн и верстка: Екатерина Сыроквашина (арт-директор), Илона Большагина, Елена Бокова
Бильдредактор: Екатерина Егорова
Редколлегия: Анжела Добровольская, Ольга Богрова (зам. главного редактора), Елена Кинчевская, Елена Нахапетова, Наталья Овчаренко, Алла Табекова
Корректоры: Виктория Маса, Вероника Матвеева
Распространение: ООО «ТДС». Тел.: (495) 974-76-08
Распространение в Республике Беларусь: ООО «Росчерк». 220100, г. Минск, ул. Сурганова, 57б. Тел.: (017) 331-94-27
Размещение рекламы: (495) 974-77-48, adv@im-media.ru
За достоверность рекламы несет ответственность рекламодатель
Подписка с любого месяца на почте: в официальном каталоге «Почты России» «Подписные издания» – подписной индекс П1339, в каталоге «Пресса России. Газеты и журналы» – подписной индекс 18147. Подписка в Республике Беларусь по каталогу «Белпочта»
Адрес редакции, издателя: 105094, Москва, ул. Золотая, д. 11. Тел.: (495) 974-73-83, e-mail: woman@im-media.ru
Адрес для писем: 105094, г. Москва, а/я 2, ООО «ИМ Медиа», журнал «Всё для женщины»
Отпечатано в типографии: ОАО «Московская газетная типография», 123995, г. Москва, ул. 1905 года, д. 7, стр. 1
Тираж: 304 001 экз.
Розничная цена свободная. 16+

Фото: Shutterstock (3), Depositphotos

Гороскоп для вас

С 4 по 10 мая

ОВЕН
21.03–20.04

Как бы вы ни старались, справиться с поставленной задачей в одиночку не получится. Попросите помощи у коллег или близких друзей. Они с радостью согласятся.
Самые удачные дни: 7–9

ТЕЛЕЦ
21.04–20.05

На этой неделе стоит вернуться к делу, которое вы давно откладывали. Именно сейчас обстановка вокруг него будет яснее ясного, и вы легко справитесь.
Самые удачные дни: 4–6

БЛИЗНЕЦЫ
21.05–21.06

Ваш партнер близок к тому, чтобы сделать предложение. Если вы пока не готовы к такому серьезному шагу, возьмите тайм-аут и взвесьте все за и против.
Самые удачные дни: 5, 7, 9

РАК
22.06–22.07

Не переутомляйтесь на работе. А вот физические нагрузки – это то, что вам сейчас нужно. Тренировки помогут избавиться от негативной энергии.
Самые удачные дни: 5–7

ЛЕВ
23.07–23.08

Вы очень давно не меняли обстановку и не отдыхали. Позвоните друзьям и родным и договоритесь о встрече или даже совместной поездке на отдых.
Самые удачные дни: 4, 6, 8

ДЕВА
24.08–23.09

В этот период у вас может возникнуть желание поменять что-то в жизни. Почему бы и нет? Переклейте в комнате обои, смените гардероб или найдите новое увлечение.
Самые удачные дни: 4, 5, 9

ВЕСЫ
24.09–23.10

Все самое интересное и важное будет происходить в ближайшую звездную неделю. Не упустите ничего. Постарайтесь использовать каждую минуту для чего-то полезного.
Самые удачные дни: 6, 8, 10

СКОРПИОН
24.10–22.11

Удачное время для покупок. По мелочам размениваться не стоит, а вот запланированные крупные покупки можно совершить. Особенно хороша для этого середина недели.
Самые удачные дни: 5, 6, 9

СТРЕЛЕЦ
23.11–21.12

В первой половине периода вам могут предложить подработку. Вариант неплохой: много сил и времени она не займет, а деньги лишними не будут.
Самые удачные дни: 8–10

КОЗЕРОГ
22.12–20.01

Отправляясь на собеседование, деловые переговоры или важную встречу, особое внимание уделите внешнему виду. На этой неделе все должно быть безупречно.
Самые удачные дни: 4, 8, 10

ВОДОЛЕЙ
21.01–19.02

В отношениях с возлюбленным постарайтесь не проявлять инициативу – дайте партнеру возможность показать себя. А вы тем временем подумайте над наградой.
Самые удачные дни: 5, 7, 10

РЫБЫ
20.02–20.03

Спонтанные решения на этой неделе окажутся куда вернее продуманных. Доверьтесь своему чутью. В среду возьмите отгул и проведите время с семьей.
Самые удачные дни: 6–8

Пикниковая зона

Компьютерный урок в школе

Кругляш под пивной кружкой

Неявка без справки

Ясли, ..., школа, вуз

Смерч на головы американцев

Роликовая доска

Красная строка

Дачный или бархатный

Животный мир планеты

Гогочущий лапчатый птенец

Дачные поселки

Книга. Только что вышла

На футбольном жаргоне этот клуб зовется «кони»

Посадочное место за столом

Шашлычница

«Я – угрюмый и упрямый зодчий храма» (поэт)

Раскладная защита от ливня

Жаровня для мяса и овощей

Подлинник документа

Воронья «сестрица»

«Чрево» корабельное

Большой мешок из рогожи

Ученик на корабле

Англия – Чарлз, Франция – Шарль, Швеция – ...

Сукно – на пальто самое оно

«Доктор Живаго» (автор)

Крылатый Божий посланец

Город с Музеем ситца

Мегаполис США ...-Йорк

Восточная сладость из семечек

Там хлебный дух, там хлебом пахнет (предприятие)

Диснеевская русалочка

В нем готовят плов

Актерский «имидж»

Патлатый неформал 1960-х

Кайнозойская или мезозойская

Избавление от продукции

Сеточка на шляпке миссис Икс

Сияние – символ святости

Такой не промажет

Абрамова-Сафина нашей эстрады

Чертеж объекта

Младший научный ... в НИИ

Ответы на сканворд, напечатанный в № 18

			Г		К	А	Р	А	Н	Д	А	Ш				
			Р				Е					Н				
			А	Р	К	А	Н					У			У	
П			Ф		Р		О					Р	А	Н	Ч	О
О	Ф	И	С		А		М						Л		И	
К			Т	Е	Н	Д	Е	Н	Ц	И	Я		Л		Т	
У			В			О			Е			П	Е	П	Е	Л
П	О	П	О	В		Б	Л	Ю	Д	Ц	Е			О	Л	Е
К						Р			Р			У	Э	Л	Ь	С
А					П	О	П	Л	А	В	О	К		З		О
					О							О		У		С
					С	П	А	М			Т	Л	Е	Н	И	Е
С					Т			У	Р	Д	У			К	О	К
Т	Е	Р	Р	А	Р	И	У	М			М	А	Ш	И	Н	А
Е		А			Е			И	З	Б	А					
К		К	У	К	Л	А	Ч	Ё	В		Н					
Л	Ь	Е		У					Е		Н					
О		Т		Р					Р	И	О					
		К		И					Е		С					
		А		Ц					В		Т					
			К	А	Л	Е	Н	Д	А	Р	Ь					